



- 1 Mme et M. Rosalind et Hanspeter ZAUGG ont célébré leurs Noces d'Or le 25 mai, en compagnie de Mme Anne Kleiner.
- 2 Mme et M. Marie et Michel MEIER ont célébré leurs Noces de Diamant le 6 avril, en compagnie de leur fils et de Mme Maryam Yunus Ebener.
- 3 Mme et M. Odette et Pierrot MALNIS ont fêté leurs Noces de Diamant le 19 juillet, en compagnie de Mme Maryam Yunus Ebener.
- 4 M. Bernard ANGELOZ a fêté ses 90 ans le 1<sup>er</sup> juillet entouré de son épouse, sa famille et ses amis et de Mme Anne Kleiner.
- 5 M. Charles PETTINAROLI, a fêté ses 90 ans le 28 avril, en compagnie de sa famille et de Mme Maryam Yunus Ebener.
- 6 M. Alfred SCHWARZ, a fêté ses 90 ans le 2 juin, en compagnie de sa famille et de Mme Anne Kleiner.

## En Bref

- Le Casse-croûte ouvrira de nouveau ses portes le 3 octobre avec un tout nouveau traiteur !

## Impressum

### Service social, santé et enfance

13 rue des Evaux - 1213 Onex - 022 879 89 11  
seniors@onex.ch ou www.onex.ch

**Ouverture :** Lundi au vendredi : 9h - 12h  
Lundi - mercredi - jeudi : 9h - 12h et 14h - 17h

# Pôle seniors



## Programme des activités

Septembre 2023

### Édito

**R**etrouver sa jeunesse perdue, notamment physique, est un vieux rêve de l'humanité. Tour à tour le lait d'ânesse, le sang frais, les racines de ginseng, les molécules de synthèse ou même la vente de son âme au diable ont été à la mode pour conjurer les effets du temps qui passe. Aucun résultat tangible n'a été constaté.

Néanmoins de nombreuses études montrent que toutes les facultés ne vieillissent pas de la même manière et qu'elles varient considérablement d'un individu à l'autre. La principale, celle « montrée du doigt » est la mémoire, qui est la première appréhension des personnes qui avancent en âge. Le sentiment de ces lacunes, tout à fait subjectif, correspond à une partie de la réalité, mais pas que. En fait, le système nerveux ralentit mais l'information n'est jamais réellement oubliée. On retrouve moins vite, puis partiellement, puis plus du tout... la faute à

des pathologies qui endommagent la partie du cerveau impliquée dans la conservation de nos souvenirs. Mais si la mémoire du présent tend à s'effacer plus vite que celle du passé, la nature fait plutôt bien les choses, car l'une des clefs d'un bon vieillissement est de vivre les expériences au présent, sans référence directe à nos souvenirs. Et si la mémoire à court terme joue la paresseuse, les années elles, enrichissent l'intelligence. Moins de mémoire ne signifie pas moins d'intelligence, au contraire. L'enjeu est de maintenir celle-ci en éveil, dans un état fluide et alerte. L'expérience là encore et jusqu'à la dernière seconde, enrichit.

Lutter contre le vieillissement, formule dont on ne cesse d'abuser en publicité, c'est s'opposer à la nature, refuser son évolution. La bataille est perdue d'avance et ne peut qu'engendrer angoisses et dérèglements. Accepter au contraire le vieillissement, en entretenant le plus longtemps possible sa santé et sa fraîcheur d'esprit, comme ces femmes si rayonnantes en couverture est la meilleure cure de jouvence que l'on puisse s'offrir.

**Evelyne Grillet, Coordinatrice du Pôle seniors**



Convivialité

30 Sept. Excursion : La Désalpe à Semsales

Dans le canton de Fribourg la Désalpe est la plus connue des fêtes traditionnelles de montagne. Il s'agit de la descente des troupeaux en plaine après plus de quatre mois passés à l'alpage. A cette occasion on fait la connaissance des armaillis habillés du bredzon et de leurs dames vêtues du dzaquillon. Les vaches et les moutons, quant à eux, sont décorés de magnifiques cloches carillonnantes et de fleurs colorées. La Désalpe c'est également l'occasion de découvrir les produits locaux tels que le fromage de chalet, la cuchaule et bien d'autres spécialités de la région.



Après notre départ d'Onex et une pause café sur la route, nous prendrons la direction de Semsales pour assister au passage des troupeaux dans les rues du village et flâner sur le marché artisanal.

Pour le repas de midi, canton fribourgeois oblige, nous vous proposerons un menu spécial Bénichon. Aujourd'hui synonyme de repas copieux et de fête folklorique, la Bénichon a une origine religieuse. Le mot Bénichon vient du mot latin « benedicto », qui signifie « bénédiction » : on remerciait Dieu de tout ce que la nature avait donnée durant l'année. Le menu gargantuesque, lui, est hérité d'une longue tradition populaire. On fumait déjà des jambons de la borne au 17<sup>ème</sup> siècle, la poire à Botzi est une variété fribourgeoise dont la plus ancienne mention date de 1744 et on trouve des écrits sur la cuchaule en 1558 déjà ! La moutarde de Bénichon, si elle n'apparaît sous cette appellation que depuis le début du 20<sup>ème</sup> siècle, était auparavant connue sous le nom de « moutarde aux épices ». Les légumes venaient du potager familial et le cochon qu'on avait engraisé tout l'été était tué pour l'occasion.

L'après-midi nous vous proposons une balade libre à Vevey, près de la « Fourchette » afin de digérer notre somptueux repas.

Menu spécial Bénichon

Cuchaule et moutarde de Bénichon (servie en milieu de table) \*\*\*

Traditionnelle soupe aux choux \*\*\*\*\*

Jambon de la Borne, lard et saucisson

Pommes vapeur, carottes et choux braisés \*\*\*

Meringue de la Gruyère et crème double

3 dl de vin (blanc ou rouge)

Minérales & café

Prix	Fr. 55.- par personne, boissons de midi comprises.
RDV	Samedi 30 septembre 2023 Départs : → 7h00 - Rue des Bossons 11 (Pompier) → 7h05 - Av du Bois-de-la-Chapelle 69 → 7h10 - Av. des Grandes-Communes 62
Difficultés	Désalpe debout et en extérieur, par tous les temps.

Excursion : modalités d'inscriptions

- ① Inscriptions ouvertes dès réception du programme et jusqu'au 15 septembre inclus :
- Soit par téléphone
  - Soit par courriel à [seniors@onex.ch](mailto:seniors@onex.ch)

Pensez à noter :

- Les noms de tous les participants et numéros de téléphone. 4 personnes maximum par inscription.
- Votre lieu de départ et votre zone souhaitée dans le car (avant, milieu, arrière, indifférent). Nous ferons au mieux pour les placements.

- ② Toutes les inscriptions sont enregistrées auprès de notre service. En cas de dépassement des places disponibles, nous procéderons à un tirage au sort.

Pas d'appel ou mail au 20.09 : votre inscription validée et vous pouvez venir régler.

- ③ Merci de venir régler le montant de l'excursion à notre guichet, du 20 au 22 septembre.

- ④ Les inscriptions hors délai sont possibles dans la limite des places disponibles.

Bouger

12 Sept. Tourisme pedestre Les Vignes de Soral

Pour cette sortie, que diriez-vous d'explorer un nouveau chemin aux abords des vignes de Soral ? Vous prendrez le tram 14 jusqu'à la Croisée de Confignon, puis le bus L jusqu'à l'église de Soral. Vous longerez les coteaux de la colline en direction de Thairy puis vous retrouverez ensuite l'Aire, côté français, et vous suivrez ses berges pour rejoindre le village de Certoux où vous prendrez le café au tea-room le Zio. Le retour se fera en bus.



RDV	Mardi 12 septembre à 13h30, salle communale d'Onex. 1h45 de marche. Gratuit.
Guides	Bernadette et Pierre Wyss
Difficultés	Léger dénivelé depuis Soral pour monter sur les coteaux, retour sur Perly.

Inscriptions dès maintenant au guichet du Service social, santé et enfance et jusqu'au matin même.

Convivialité

13 Sept. Club de Midi

Le Club de Midi vous invite à son repas de rentrée en présence de Mme Anne Kleiner, Maire.

Saladine d'automne (Grta) \*\*\*

Filet de saumon norvégien, sauce à l'aneth

Riz sauvage, fondue de poireaux à la crème \*\*\*

Tarte aux pommes maison

Vin et café

Conditions	Fr. 15.- par personne Inscriptions dès maintenant au guichet du Service social, santé et enfance et jusqu'au lundi 11 septembre 12h.
RDV	Mercredi 13 septembre Restaurant scolaire - École du Bosson Ouverture des portes dès 11h15.
Difficultés	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.

Bouger

19 Sept. Marche douce Parc des Molliers

Pour cette marche douce de rentrée, rendez-vous à 14h devant la salle communale. La balade partira d'Onex pour arriver au nouveau parc de Molliers à Bernex. Ce lieu de détente, réalisé par le canton, se prolonge sur plus de huit hectares et propose place de repos et de jeux. Il met également à l'honneur le recyclage puisque ses fondations sont constitués par plus de 110'000 mètres cubes de remblais (environ 1500 containers), qui ont été récupérés sur une vingtaine d'autres chantiers genevois. Café en fin de balade.

RDV	Mardi 19 septembre à 13h30, salle communale d'Onex. 1h de marche. Gratuit.
Guides	Maryclaude Josseron et Josiane Beda
Difficultés	Aucune

Aquagym seniors

Notre professeur d'aquagym, M. Sébastien COGNE, vous accueille pour un sport doux et complet en bassin peu profond dans une eau chauffée à 26°C.

Les mercredis de 13h30 à 14h15 :

13 - 20 - 27 septembre

4 - 11 - 18 octobre

1 - 8 - 15 - 22 - 29 nov.

6 décembre

Les jeudis de 17h15 à 18h :

14 - 21 - 28 septembre

5 - 12 - 19 octobre

2 - 9 - 16 - 23 - 30 nov.

7 décembre

Mercredi ou jeudi : 12 cours Fr.60.-

Les participants doivent être autonomes au vestiaire et à l'accès à la piscine. Ouverture des portes 10 minutes avant le début du cours. Session complète, à régler dans son intégralité. Jour non interchangeable.

Conditions	Inscriptions par téléphone au Service social, santé et enfance dès réception de votre programme. Paiement sur facture. Pas d'inscription au guichet !
RDV	Piscine de l'École de la Caroline – Rue des Bossons 74.



## Pétanque

Parties conviviales entre membres de l'Amicale. Débutants bienvenus. Les jeudis après-midi, dès 14h.

Au Boulodrome des Tattes dès le 1<sup>er</sup> mai et au Boulodrome des Racettes dès le 1<sup>er</sup> octobre. Gratuit.

## Vacances

1 semaine en petit groupe pour se ressourcer.

➤ **Séjour en Camargue tout compris du 11 au 18 septembre**

Prix subventionnés selon ressources.

Il reste quelques places !

## Marche

2 niveaux, 2 fois par mois.

**Tourisme pédestre : 1h45/2h de marche**

**Marche douce : 1h de marche**

Gratuit.

**C'EST LA RENTRÉE !**



## Café conférence

Des conférences sur les thèmes du quotidien en lien avec le bien-vieillir.

## Chanson d'Onex

Chanter pour le plaisir avant tout ! Répertoire populaire. Amateurs bienvenus.

**Reprise des répétitions le mardi 5 septembre**  
De 9h30 à 11h à l'Aula de l'école du Bosson. Gratuit.

## Club de Midi

Les 1<sup>ers</sup> mercredis du mois, un repas convivial et complet au prix de Fr. 15.-

- 13 septembre
- 4 octobre
- 1<sup>er</sup> novembre
- 6 décembre

## Excursions

Une journée en car pour découvrir les richesses de nos régions :

- **Samedi 30 septembre : Désalpes de Semsales et menu Bénichon**
- **Jeudi 19 octobre : Barrage de la Grande Dixence**

Journée complète : Fr. 55.-

## Cours Bien-être

Une multitude d'activités physiques et créatives pour se maintenir en forme.

**Programme à votre disposition au SSSE.**

## Aquagym

Une activité physique en bassin pour se maintenir en forme. **Reprise des cours le 13 et 14 septembre.** Détails ci-après.



## Réseau

### Informatique : Cours Onex Web

Il n'y aura pas de cours d'informatique cette année. En revanche n'hésitez pas à vous présenter à la permanence informatique pour toutes questions. Ex : comment payer par QR code, prendre un billet de train par internet, etc.

#### ➤ Permanence informatique

Pour tous niveaux : répondre à vos questions informatiques à la fois sur ordinateurs PC et/ou Mac, tablettes et/ou smartphones.

**Les mercredis de 9h30 à 12h**, hors fermetures du service et fériés. Pas de réparations techniques.

**Ouverture des permanences dès le mercredi 14 septembre.**

#### ➤ Ordinateurs en accès libre

Deux ordinateurs PC (Windows) avec accès à Internet sont à votre disposition en utilisation autonome au Café Communautaire selon les heures d'ouverture, hors fermetures du service et fériés.

Inscriptions et cours	Service action citoyenne. 022 879 80 20 Ouverture : lundi au vendredi, 8h - 12h et 14h - 22h
-----------------------	---



## Bouger



152 personnes ont suivi les cours en juillet-août. Les cours continuent jusqu'au 13/09 !  
Planning au SSSE

## Souvenirs



Le Lac Noir et Fribourg, 19 juin



Arboretum d'Aubonne, 4 juillet

