

Joyeux anniversaire !



M. René Jotterand a fêté ses 90 ans le 29 juillet, en compagnie de sa famille et de Mme Maryam Yunus Ebener.



Mme et M. Sarina et Gaetano Auteri ont célébré leurs Noces d'Or le 28 juillet, en compagnie de leurs petites-filles et de Mme Anne Kleiner.



Mariés le 2 juillet 1973, Mme et M. Luisa et Giovani Andolfatto ont fêtés leur noces d'Or en compagnie de Mme Maryam Yunus Ebener.

En Bref

■ La « Journée intercantonale des proches aidants » fête ses dix ans et se déroule chaque année le 30 septembre. Une journée pour mettre en lumière les quelques millions d'heures effectuées chaque année par des personnes qui prennent soin, tout simplement. Une semaine d'exposition et d'informations aura lieu pour l'occasion, du mercredi 18 au samedi 21 octobre au centre commercial Balexert.

La ligne Proch'info est également ouverte du lundi au vendredi de 9h-12h et de 14h-16h pour obtenir du répit à domicile, un soutien financier, des formations ou des conseils.

■ Le Casse-croûte ouvrira de nouveau ses portes le 3 octobre avec un tout nouveau traiteur : Revolution food. Des produits locaux, sains et de saison seront mis à l'honneur pour retrouver le goût des bonnes choses les mardis et jeudi à midi.

Repas au prix de Fr. 6.-, en vente à notre réception et utilisable en tout temps.

■ Une senior onésienne, Mme Maryclaude Josseron expose ses peintures à la Maison onésienne, rue des Eaux 2, du mardi 19 septembre au vendredi 6 octobre 2023.

Vernissage le jeudi 21/9 à 18h30.



■ Le service d'Onex bénévoles a fait sa rentrée ! Tous nos services sont ouverts et attendent vos appels pour vous proposer de l'aide pour de petits travaux à domicile, du transport, des visites de courtoisies, la rédaction de courriers ou pour converser en français.

Renseignements complets lors de notre permanence le jeudi matin de 9h à 12h au 022 879 89 08.

■ Bis : le service d'Onex bénévoles cherche toujours de nouveaux bénévoles pour s'invertir et partager un peu de votre temps dans les différents pôles. Rejoignez-nous !

Impressum

Service social, santé et enfance

13 rue des Eaux - 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

Octobre 2023

Édito

C a y est, tout le monde a fait sa rentrée ! Les écoliers en premier lieu bien-sûr, puis les associations ensuite avec leur lots d'activités et de divertissements, la rentrée littéraire, politique... A croire que la fin de l'été (qui n'en est pas une) marque le début d'une nouvelle période synonyme de remise en route et renouveau. Et si je ne doute pas que vous ayez bougé et chanté tout l'été, le mois de septembre est finalement le bon moment pour se remettre au sport. Pourquoi ? Parce que la période plus froide arrive gentiment et que les jours de plus en plus courts ne vous donneront pas forcément envie de mettre le nez dehors.

Mais attention ! On ne fait pas du sport à 80 ans comme on en faisait à 20 ans, sauf pour les sportifs de haut niveau, ce qui n'est pas mon cas. Du reste comme 95% d'entre nous. Alors avant de choisir l'aviron, le yoga ou le patin à roulette, un petit tour chez son

médecin s'impose. En effet, votre praticien saura vous dire quel domaine vous ouvre les bras sans risque, en fonction de votre anamnèse et au regard d'éventuels problèmes articulatoires, respiratoires ou encore osseux. En revanche les médecins du sport sont formels : avec l'exercice physique, il n'y a que la régularité qui paie. «C'est comme pour l'arrêt du tabac, les bénéfices réels sur la santé ne s'obtiennent qu'après une pratique régulière de plusieurs années.» Aïe, ce n'est pas forcément ce qu'on a envie d'entendre, c'est pourtant la réalité. Ainsi, s'inscrire dans une activité auprès de votre commune ou d'une association est le meilleur moyen pour tenir bon ! On se motive entre participants, on se revoit entre les cours et on se challenge. Et pourquoi pas participer de temps en temps à une petite compétition amicale qui remet un peu de piment dans la pratique sportive. Fixez-vous un objectif réalisable comme marcher 15 minutes par jour par exemple et accrochez-vous ! La satisfaction de votre résultat sera encore plus grande que le bénéfice physique.

Evelyne Grillet, Coordinatrice du Pôle seniors

Convivialité

19
Oct.

Excursion : Le barrage de la Grande Dixence

Le barrage de la Grande Dixence, plus haut barrage-poids du monde, fait partie d'un vaste aménagement qui comprend quatre stations de pompage (Z'Mutt, Stafel, Ferpècleet Arolla) et trois usines de production (Fionnay, Nendaz et Bieudron), d'une puissance totale de 2000 MW. La centrale de Bieudron détient à elle seule trois records mondiaux : la hauteur de la chute (1883 m), la puissance par turbine et la puissance par pôle des alternateurs. 100 kilomètres de galeries au cœur de la montagne rassemblent les eaux de fonte de 35 glaciers valaisans, grâce notamment à 75 prises d'eau, des confins du Mattertal (région de Zermatt) au Val d'Hérens, pour faire tourner les turbines.



Le complexe hydroélectrique de Grande Dixence produit ainsi chaque année quelques 2 milliards de kWh et représente le 20% de l'énergie d'accumulation en Suisse. Il permet d'alimenter en électricité l'équivalent de 500'000 ménages.

Alors prêt pour cette visite grandiose ?

Après notre départ d'Onex, nous marquerons un arrêt café croissant à la Villette, nous poursuivrons notre route jusqu'à Sion, puis Hérémence. La montée jusqu'au barrage se fera ensuite en téléphérique. Nous mangerons dans le restaurant « Le barrage » qui se trouve au pieds de l'imposante construction.

Vous pourrez également profiter du musée et d'une promenade libre autour du barrage.



L'après-midi sera dédiée à la visite guidée en petits groupes de l'intérieur du barrage et vous apprendra tous les secrets de sa construction et son fonctionnement. Reprise du téléphérique en fin de journée et retour sur Onex.



Prix Fr. 55.- par personne, boissons de midi non comprises.

RDV Jeudi 19 octobre
Départs :
→ 7h20 - Rue des Bossoms 11 (Pompiers)
→ 7h15 - Av du Bois-de-la-Chapelle 69
→ 7h25 - Av. des Grandes-Communes 62

Difficultés La visite du barrage comprend des escaliers. Habits chauds et bonnes chaussures recommandés.

Excursion : modalités d'inscriptions

① Inscriptions ouvertes dès réception du programme et jusqu'au 6 octobre inclus :

- Soit par téléphone
- Soit par courriel à 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 ne pouvons garantir la place demandée.

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 10/10 : votre inscription validée et vous pouvez venir régler.

③ Merci de venir régler le montant de l'excursion à notre guichet, du 11 au 13 octobre.

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

Bouger

10
Oct.

Tourisme pédestre L'étang de la Bistoquette

Pour cette marche automnale, nous vous donnons rendez-vous à 13h20 devant la salle communale. Vous prendrez le bus 43 à 13h29 en direction de Bachet. La balade débute à travers le quartier de Compostelle, puis l'Étang de la Bistoquette, qui est lui-même réserve naturelle depuis le 26 juin 2013, sous la gestion du Canton de Genève qui en est le propriétaire. Les batraciens et autres mammifères trouvent ici un refuge préservé.

Pour finir, vous prendrez le café à la Pause Gourmande à Plan-les-Ouates.



RDV

Mardi 10 octobre à 13h20, salle communale d'Onex. 1h45 de marche. Gratuit.

Guides

Bernadette et Pierre Wyss

Difficultés

Aucune. Pensez à vous munir d'un titre de transport TPG.

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

17
Oct.

Marche douce

Nous vous proposons de vous retrouver pour une balade sympathique proche de l'Aire sur des chemins carrossables. Rendez-vous le 17 octobre à 14h devant la salle communale. Vous prendrez le vieux village d'Onex puis descendrez le long des bords de l'Aire, qui regorge d'eau à cette époque ! Vous prendrez un café en fin de promenade.

RDV

Mardi 17 octobre à 14h00, salle communale d'Onex. 1h de marche. Gratuit.

Guides

Maryclaude Josseron et Josiane Beda

Difficultés

Aucune

Convivialité

4
Oct.

Club de Midi

Le Club de Midi vous invite à son repas de rentrée en présence de Mme Maryam Yunus Ebener, Conseillère administrative.

Saladine d'automne (Grta)

Émincé de veau à la zurichoise
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 2 octobre 12h**.

RDV

Mercredi 4 octobre

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.

Réseau

5
Oct.

Café des aidants

Être proche aidant, c'est s'occuper régulièrement d'un parent, d'un conjoint, d'un ami ou même d'un enfant. C'est une tâche complexe qui exige du temps et de l'énergie. Il arrive de ressentir de l'épuisement, du découragement ou un sentiment de solitude face aux méandres administratifs ou à la maladie.

Au Café des aidants vous trouverez un temps d'écoute bienveillante, de ressourcement, de partage d'expériences et d'échange d'informations. Cet espace de parole est ouvert à toutes et à tous, sans inscription. Il est animé par une professionnelle de la relation d'aide qui peut également vous recevoir individuellement.

RDV

Jeudi 5 octobre

Service action citoyenne - Maison Onésienne 2 rue des Evaux
Café des aidants : **chaque 1^{er} jeudi du mois de 10h à 11h30.**

