



QUAND LE MERCURE GRIMPE,
ON SE RAFRAÎCHIT

Avant l'été, quelques astuces pour faire face aux chaudes journées estivales.

On se répète mais l'hydratation est primordiale, n'oubliez pas de boire suffisamment même si vous n'avez pas soif.

Prévoyez vos sorties aux heures les plus fraîches le matin ou en soirée et munissez-vous d'un éventail. Cherchez le frais en forêt, au bord de l'eau, à la montagne ou, pourquoi pas, dans un endroit climatisé !

Les vêtements frais sont légers et amples, plutôt clairs et, dans la journée, prenez des douches et des bains de pieds (froids !). Un linge humide permet de rafraîchir votre peau et rester devant le ventilateur évite de faire monter la chaleur.

La nuit, rafraîchissez les pièces en ouvrant les fenêtres !

Les fortes chaleurs peuvent durer un à plusieurs jours et pour traverser ces journées au mieux, n'hésitez pas à modifier vos habitudes avec ces quelques astuces.

Nous vous souhaitons un été serein !

En Bref

■ **Chorale : portes ouvertes** de la "Chanson d'Onex", qui invite la population à sa répétition **le mardi 11 juin** à l'Aula de l'école du Bosson. Verrée amicale en fin de répétition.

■ **La Ville d'Onex distribue près de 100 sacs en tissu « Fabriqué à Onex »** : ces sacs réutilisables sont une alternative durable aux sacs à usage unique. Venez rencontrer les créatrices et découvrir ce projet unique lors du marché du monde à la place des Deux-Églises **le dimanche 16 juin dès 10h !**



■ **Festin fruité au Verger**, organisé dans le cadre du projet Verger de rue, par l'association LEAST [laboratoire écologie et art pour une société en transition] et les artistes Thierry Boutonnier et Eva Habasque. Amenez vos recettes vitaminées et de saison pour un buffet canadien, dîner en musique et jeux artistiques et arboricoles **le jeudi 11 juillet dès 17h**. Verger d'Onex, 143 Ch. François-Chavaz.

Bon anniversaire !



Mme Carmen WAEBER, née le 30 avril, a fêté ses 90 ans en compagnie de sa famille, l'Equipe de BUTINI Village et de Mme Anne Kleiner.

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

Ce programme d'activités s'adresse à la population onésienne en âge AVS. Distribué par notre coursier sur demande ou disponible aux guichets publics. Il est consultable sur www.onex.ch, rubrique « Kiosque ».

Pôle seniors



Programme des activités

Juin - Juillet - Août 2024

Message du Conseiller administratif délégué



En ce début de juin, j'ai le plaisir de vous adresser ces quelques mots pour réaffirmer l'engagement de la ville d'Onex envers les seniors.

Dans le domaine de la politique en faveur des aînés, les responsabilités sont clairement partagées entre le canton et les communes. Ces dernières mettent en œuvre les actions de proximité, ce qui implique notamment de promouvoir la participation des seniors dans tous les aspects de la vie sociale, de lutter contre le risque d'isolement et d'apporter un soutien pour les tâches de la vie quotidienne. À Onex, une multitude d'activités, de rencontres, de conférences et d'excursions sont régulièrement proposées, comme vous pouvez le découvrir dans les éditions du Pôle seniors.

Il arrive que les circonstances personnelles deviennent difficiles.

Chaque commune a l'obligation légale de proposer une

consultation sociale gratuite aux aîné-e-s. Celle-ci se déroule au sein de notre service social ou à domicile. Les collaboratrices et collaborateurs du service proposent de nombreuses prestations en matière de gestion des finances personnelles, de logement, de fiscalité ou de santé notamment.

L'équipe sociale peut par exemple proposer un appui administratif pour aider à formuler des demandes d'aide complémentaire, examiner et expliquer les décisions des assurances sociales ou apporter un accompagnement dans le choix d'un établissement médico-social ou d'un immeuble avec encadrement pour personnes âgées. Vous trouverez les coordonnées du service social au dos de ce journal.

La Ville d'Onex est résolument engagée pour le bien-être des seniors.

La Ville d'Onex soutient par ailleurs de nombreuses associations communales qui contribuent activement à une bonne qualité de vie. Je vous incite à vous impliquer et à participer aux événements organisés.

Je vous souhaite un très bel été !

Jean-Pierre Pasquier,
Conseiller administratif délégué au SSSE

17 Excursion à Chamonix : train à crémaillère et grotte de glace

Juin Chamonix... Berceau des explorateurs de la montagne, du sport et de la rudesse du climat, sans oublier son célèbre Mont Blanc, point culminant de l'Europe avec ses 4807 mètres.



Bien que la mer de glace ait perdu en intensité et en surface, elle n'en reste pas moins un superbe panorama et un site à protéger à tout prix ! Le village de Chamonix vaut à lui seul le détour avec ses chalets fleuris et sa promenade au bord de l'Arve.

Après notre départ d'Onex, nous marquerons une halte café croissant en route. Puis direction la gare de Chamonix où nous embarquerons dans le célèbre train rouge à crémaillère pour une ascension de 20 minutes jusqu'à la station de Montenvers. De là, nous partirons pour les visites libres du musée du Glaciorium et de la Grotte de Glace, accessible par télécabine puis escaliers (voir encadré difficultés).

Véritable témoin des changements climatiques de notre siècle, le Musée du Glaciorium nous invite à découvrir la mer de Glace, sa formation, son histoire, ses évolutions futures... La visite de la grotte de glace, elle, est un voyage au cœur du glacier. Retraillée chaque année, elle décrit la vie des montagnards du début du 19^{ème} siècle.

Retour en train pour le plein cœur de Chamonix au restaurant la Calèche, lieu authentique de la restauration Savoyarde depuis sa création en 1946 par pépé Luc ! Après un bon repas, nous aurons tout le loisir de nous balader dans les ruelles de Chamonix et admirer l'Arve ou la place du Mont Blanc.



Menu

Crozets au sarrasin en salade, fromage d'Abondance, tomates, pommes Granny et pesto

* * *

Ballotine de volaille façon savoyarde, lard d'Arnad (Vallée d'Aoste) et fromage d'Abondance, purée de charlottes

* * *

Biscuit de Savoie aux myrtilles comme une Tropicienne

Prix	Fr. 55.- par personne, boissons de midi non incluses.
RDV	Lundi 17 juin Départs : → 7h15 - Salle communale → 7h30 - Rue des Bossons 11 (Pompiers) → 7h15 - Bois-de-la-Chapelle 69 → 7h30 - Av. des Grandes-Communes 62
Difficultés	Altitude maximum : 1915m. La grotte de glace est accessible par 150 marches d'escalier . Musée accessible à plat en revanche.

Excursion : modalités d'inscription

- ① **Inscriptions ouvertes dès réception du programme et jusqu'au vendredi 31 mai 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 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 4 juin = inscription validée
- ③ **Merci de venir régler le montant de l'excursion (en espèces) à notre guichet, du 5 au 7 juin, 17h.** Passé ce délai, votre inscription sera annulée.
- ④ **Les inscriptions hors délai** sont possibles selon certaines conditions. Merci de vous adresser à notre guichet.

Bouger

11 **Tourisme pédestre**
Juin Les méandres de l'Arve depuis l'usine de Vessy.

Pour cette marche du mois de juin, la balade débutera à Conches, après le trajet en tram et en bus. La promenade commencera en direction de l'usine de pompage de Vessy, puis vous suivrez les méandres de l'Arve jusqu'au stade du Bout-du-Monde. Vous prendrez le café au Tennis club du Miremont.



Pensez à prendre une bouteille d'eau en cas de chaleur.

RDV	Mardi 11 juin à 13h20 , Salle communale d'Onex. Durée 1h30. Gratuit.
Guides	Bernadette et Pierre Wyss
Conditions	Inscription par téléphone jusqu'au matin-même au Service social, santé et enfance. 👉 Bâtons de marche en prêt sur simple demande. Ticket TPG requis selon parcours.

9 **Tourisme pédestre annuel : Le**
Juillet **Cirque du Fer-à-Cheval**

Pour célébrer ensemble une année de balades, nous vous proposons une sortie tous ensemble le **mardi 9 juillet**.



Le Cirque du Fer-à-Cheval tient son nom de la forme de ses falaises qui dessinent un demi-cercle. Sa hauteur impressionnante donne naissance à une multitude de cascades, une trentaine au mois de juin, dont le nombre varie en fonction des saisons. Son accès est, de surcroît, très facile.

Cette journée, ouverte aussi aux non-marcheurs, vous offre **3 possibilités :**

- **La sortie en car, sans marche**, afin de profiter du grand air, d'une promenade à votre rythme ou de la terrasse du restaurant (955m).



Bouger

18 **Marche douce : Le Bois des Mouilles**
Juin

Pour cette balade pré-estivale, nous vous convions à 14h devant la salle communale. Vous débuterez en direction du Parc des Evaux pour vous rendre ensuite le long du Bois des Mouilles, en pleine effervescence en cette période de l'année. Vous continuerez jusqu'à l'hôpital de Loëx où vous partagerez le café ou une boisson fraîche en terrasse.



Retour en bus ou à pied pour les plus motivés.

RDV	Mardi 18 juin à 14h , Salle communale. Durée 1h. Gratuit.
Guides	Josiane Beda et Maryclaude Josseron

- **La marche douce de 1h15** guidée par vos cheffes de course. Vous pourrez admirer le site en vous rendant au Chalet du Prazon **et pique-niquer**.
- **La marche plus longue**, qui vous propose **une randonnée** pour rejoindre le Fond de la Combe (1060m), situé au cœur de la réserve et au plus proche des cascades. **Prévoir pique-nique et boissons.**

RDV	Mardi 9 juillet à 9h30 , Parking piscine
Guides	Bernadette et Pierre Wyss / Josiane Beda et Maryclaude Josseron
Conditions	Pensez à prendre des euros pour le café. Eau (min 1 litre) et protection solaire. Baskets ou chaussures de randonnée indispensables. Nos amis les chiens sont admis sur inscription et seulement pour la marche douce (réserve naturelle oblige !).
Prix	Le prix est de Fr. 12.- pour l'aller-retour en car. Inscriptions dès maintenant au guichet du Service social, santé et enfance.

Tourisme Pédestre – 13 août
Rendez-vous le **mardi 13 août à 13h30** devant la salle communale. Itinéraire surprise !

Santé

Tout

L'été

"Sport et Bien-être" est de retour !

Pour sa quatrième année consécutive, le programme de remise en forme « Sport et Bien-être en été » reprend du service face au succès mérité. Et pour ceux qui aiment les chiffres en voici quelques-uns :

- 4 mois d'activités estivales
- 19 monitrices et moniteurs
- 14 activités sport & bien-être différentes
- 37 cours au programme
- 500 participant-es réparti-es sur tout l'été !



Et tout ça **grâce à vous** ! Alors prêt-es pour une nouvelle saison ? A la fraîche le mercredi matin ou en fin de journée le lundi, vous trouverez forcément un cours qui vous convienne, mais aussi de nouvelles découvertes de disciplines. Car il nous tient à cœur de vous proposer des cours à Onex ou à proximité afin que vous puissiez continuer le sport dès la rentrée scolaire !



Yoga, pilates, zumba gold, gym du dos seront de nouveau au rendez-vous mais aussi de l'initiation à l'Haptiko, danse du Monde et tour du Parcours vita. Un beau programme en perspective **qui arrivera dans votre boîte aux lettres courant mai**.

Alors quelles sont les nouveautés ?

- Pour votre confort, les cours auront lieu **3 semaines de suite au même endroit avec une tonnelle ombragée**.
- Des cours à midi, accessible aussi aux personnes qui travaillent, avec la possibilité de prendre **une douche au Tennis Club**.
- Des points d'eau publics proches des cours.

Nous espérons que ce programme 2024 vous plaira et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec ces pratiques sportives en douceur ou en énergie !

RDV

Du 3 juin au 11 septembre 2024

Les lundis de 18h30 à 19h30

Les mercredis de 9h30 à 10h30

Mardi de 12h à 13h, une semaine sur deux

Gratuit.

Convivialité

5

Juin

Club de Midi : Parfums du Sud

En présence de Mme Anne Kleiner, Maire de la Ville d'Onex.

menu

Salade de tomates et mozzarella

☪ * ☪

Ballotine de poulet farcie aux champignons

Pommes grenailles rissolées

Courgettes au thym

☪ * ☪

Coupe glacée « Colonel »

Vin et café

Conditions

Fr. 15.- par personne
Inscriptions dès maintenant au guichet du Service social, santé et enfance et jusqu'au **lundi 3 juin 2024, 12h**.

RDV

Restaurant scolaire - École du Bosson
Ouverture des portes dès 11h15

Difficultés

Ascenseur extérieur à disposition par l'entrée des cuisines, au 60 chemin François-Chavaz.

Social

L'appel au bénévolat résonne comme une invitation à l'action altruiste, à consacrer son temps et son énergie pour le bien-être collectif. C'est ce geste de solidarité qui rassemble les Onésiens et les Onésiennes autour du bien commun et du plaisir d'aider !

👉 **Nous recherchons des bénévoles pour véhiculer des personnes, assurer la permanence, faire des visites de compagnie chez les seniors ou aider des personnes en apprentissage du français.**

En répondant à cet appel, vous serez l'artisan-e du changement, contribuant à tisser le lien social et à construire un monde plus inclusif et solidaire. C'est une opportunité de découvrir une formidable équipe et de se faire des ami-es. C'est aussi une invitation à cultiver la générosité et à semer les graines de l'espoir pour un avenir meilleur.



Rejoignez notre fidèle équipe de bénévoles en appelant le jeudi matin de 9h à 12h au 022 879 89 08 ou en écrivant à onexbenevoles@gmail.com

Le planning des activités bien-être 2024-2025 est arrivé ! Il propose des activités à votre portée, pour vous encourager à prendre soin de votre santé au quotidien et près de chez vous.

Des activités variées, spécifiquement destinées aux adultes et aux seniors : pour muscler le dos en douceur (gym du dos), pour travailler son équilibre et prévenir les chutes (mobilité et équilibre), faire face à l'ostéoporose ou la prévenir (ostéogym), stimuler l'équilibre, la coordination et la concentration en musique (rythmique). Mais aussi de la marche en pleine conscience, du yoga tout en douceur, du qi gong (pour développer ses ressources avec des mouvements simples) et de la sophrologie (pour apprendre à se créer une bulle bien-être).

Bien dans son corps, bien dans sa tête!

Des activités en famille pour vous ou pour vos proches : éveil musical en famille, massages bébés, gym poussette, ateliers des parents.

Une activité vous tente ?

N'hésitez pas à nous contacter pour vous informer sur les tarifs, les coordonnées des professeur-es ou toutes autres questions sur les diverses disciplines **au 022 879 89 11, en demandant le Pôle santé ou par mail à sante@onex.ch.**

Les « plus » du programme :

- **Inscriptions** tout au long de l'année
- **Prix préférentiels** Onésien-es
- **Cours d'essai gratuits** sur demande
- **Informations actualisées** sur www.onex.ch

Nous vous souhaitons de trouver l'activité qui vous comblera. Car la santé se cultive dans les petites choses de la vie : bouger, respirer, s'amuser, se rencontrer.

Le Pôle santé, Service social, santé et enfance

Activités Bien-être 2024-2025

Adultes
Familles
Seniors

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9h15-10h15 Ostéogym	8h55-9h55 ou 9h55-10h55 Gym du dos	9h30-11h Sophrologie	9h-10h ou 10h15-11h15 Gym du dos	9h30-10h15 Marche en conscience	10h-11h30 Massage bébés spécial papas	
	12h20-13h10 Un bon dos pour bien vivre	11h10-12h10 ou 12h20-13h20 Yoga	17h15-18h15 ou 18h30-19h30 ou 19h45-20h45 Qi Gong	9h30-10h20 ou 10h20-11h10 ou 11h10-12h ou Rythmique	12h15-13h15 Yoga	14h-16h30 Atelier des parents	10h30-11h30 Gym poussette
	14h-15h Mobilité et équilibre (moyen)	13h35-14h35 Mobilité et équilibre (facile)	19h30-22h Atelier des parents	12h20-13h10 Un bon dos pour bien vivre	15h-17h Art-thérapie		
	15h15-16h15 Mobilité et équilibre (fort)	14h45-15h45 Massage bébés		14h-14h50 Rythmique			
	17h-17h50 Un bon dos pour bien vivre			17h-17h45 Eveil musical			
	18h30-19h30 Sophrologie						

Pour plus d'informations



onex
Ville de progrès
MUSIQUE ET CANTON DE GENÈVE

Service social, santé et enfance
☎ 022 879 89 11
✉ sante@onex.ch
🌐 www.onex.ch
📍 villeonex