

CANICULE : UN DANGER POUR LA SANTÉ ?

En raison du changement climatique, les périodes de canicule gagnent en fréquence comme en intensité. Une évolution qui est appelée à se poursuivre dans les années à venir.

Quels types de problèmes de santé peuvent apparaître lors d'épisodes de fortes chaleurs ? Pourquoi les seniors sont-ils considérés à risque ? Comment détecter les signes d'alerte ?

Les bonnes pratiques à adopter durant les épisodes de canicule seront transmises tout en tordant le cou aux fausses bonnes idées.



🕒 JEUDI 16 MAI  
DE 9H30 À 11H

📍 Salle du Manège

☕ Accueil café dès 9h00

Souvenirs



*Les reines !  
Tirage des  
rais au Club  
de Midi*

*Le groupe de marche, le 9  
janvier dernier*


*La Chanson d'Onex, lors de son  
concert anniversaire du 40<sup>ème</sup>*

INTERVENANT



• Laurent Marjollet

Responsable des pratiques professionnelles au sein de l'Institution genevoise de maintien à domicile (IMAD). Il est chargé du volet clinique de la cellule canicule de l'IMAD



Vous avez envie que le Pôle seniors explore un thème en particulier? Vous avez un-e intervenant-e très intéressant-e à nous proposer?

**N'hésitez à nous faire part de vos envies ou contacts par mail à [seniors@onex.ch](mailto:seniors@onex.ch)**

En Bref

- « Les Ordres de chevaleries » : organisées par le Cercle des Cent-Suisses, ces conférences sont une opportunité unique d'explorer l'univers fascinant des chevaliers, entre quêtes et mystères. Le 27/4 :
- **13h30** : Les Chevaliers suisses aux croisades par M. Jean-Charles Martin.
- **14h45** : L'Ordre des Chevalier Teutoniques et leur Grand Maître Bernois par M. Thierry Bourdon.
- **16h-17h** : L'héritage des Templiers à Genève par M. Jean-Charles Martin.



Théâtre d'Onex. 7, Rue des Bossons. **Entrée gratuite, ouverture des portes 13h.**

Impressum

**Service social, santé et enfance**  
13 rue des Eaux - 1213 Onex - 022 879 89 11  
[seniors@onex.ch](mailto:seniors@onex.ch) ou [www.onex.ch](http://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](http://www.onex.ch), rubrique « Kiosque ».

# Pôle seniors



## Programme des activités

Mai 2024

Édito

J'avais un ami. Un vrai, un de ceux qu'on peut compter sur les doigts d'une main. J'étais adolescente, 16, 17 ans peut-être. On s'est rencontrés par hasard et on a tout de suite accroché.

Alban. J'ai encore du mal à prononcer son nom, sans avoir une poussière qui me picote l'œil. Avec lui, j'ai fait les 400 coups ! Pleins de petites bêtises d'ados, pas grave ni méchantes mais qui nous faisaient nous sentir les plus vivants au monde. Car oui, Alban était atteint de myopathie et je n'ai jamais connu quelqu'un qui mordait autant la vie à pleine dent que lui, une vraie fureur de vivre.

Non seulement il se transcendait vis-à-vis de son handicap mais, plus encore, il s'en moquait, se jouait de lui et du regard des autres. Je me rappelle très bien qu'on prenait quelques fois plusieurs de ses fauteuils roulants et prenions la ville d'assaut, s'amusant du regard des passants à la vision de personnes « pas tout à fait comme les autres ». Qu'est-ce qu'on a pu rire, à s'en faire mal aux côtes ! Moi je me sentais bien, je me sentais fière, perchée sur le fauteuil électrique qui filait à toute allure, fière d'être justement avec quelqu'un qui

n'était pas comme tous ces autres adolescents, suivant des modes et des attitudes en masse tels des clones protéiformes.

Alban est décédé à 20 ans, laissant un vide immense, dissolvant d'un coup la bande de copains qu'on était. Mais ce qui est important, ce n'est pas le temps qu'il a vécu mais bien l'intensité qu'il a mis à vivre, tel un chat avec plusieurs vies. Et d'autant plus qu'il nous a, à tous, fait prendre conscience que la vie vaut la peine d'être vécue et ce en savourant chaque seconde qui peut être agréable.

Et quand il y a avait des moments plus difficiles, des douleurs, des coups de mou, des crises, nous étions là. Physiquement je veux dire. Quoi de plus fort qu'une personne qui vous tient la main en vous disant « ça va aller, tout ira bien ». La chaleur humaine n'est pas qu'une simple expression et toute personne étant passée par la maladie le dira, sentir le lien de la vie, l'amour et l'espoir dans la main de l'autre est extrêmement puissant. Cela vous reconforte, vous enveloppe dans une couverture qui aide à surmonter la peur. Et dans ces moments-là peu importe la couleur ou la nationalité de cette personne, c'est juste un être d'amour là pour vous.

**Evelyne GRILLET, Coordinatrice du Pôle seniors**

## Convivialité

29

### Excursion à Morges en présence du Conseil administratif

Mai

La région de Morges offre une diversité de paysages et d'environnements, du lac Léman au Mont-Blanc, des vignobles de la Côte à la campagne du Jura. Morges, riche en culture et en histoire millénaire, vous invite à explorer ses trésors lors d'une journée inoubliable.



Après notre départ d'Onex, nous marquerons une pause café-croissant en arrivant à destination. Puis nous vous proposons une visite guidée de la vieille ville qui sera l'occasion de découvrir son architecture mais aussi son histoire : l'Hôtel de ville, la Grand-rue, le temple, les quais, sans oublier quelques cours intérieures...

Direction ensuite le superbe établissement du Casino de Morges, où nous attendra le Conseil administratif incorporé afin de partager un repas convivial à l'occasion du changement de Maire.



L'après-midi, vous êtes conviés à explorer librement le Château de Morges avec ses quatre tours rondes chargées d'histoire. Exemple remarquable du "carré savoyard", ce château construit en 1286 par Louis de Savoie abrite aujourd'hui le Musée militaire vaudois, le Musée de l'artillerie et le Musée de la figurine historique.



Les collections permanentes regorgent de secrets et de trésors militaires, d'armes et de tenues qui dévoilent les techniques de défense

des siècles passés. L'espace dédié aux figurines historiques expose une collection unique. Les dioramas recréent de manière vivante les batailles les plus célèbres de l'histoire mondiale, offrant ainsi une expérience immersive aux spectateurs. Retour sur Onex en fin d'après-midi.

## Menu

Salade de saison, lardons  
et œuf dur

\*\*\*

Rôti de porc fermier au ramarin,  
Polenta maelleuse, légumes de saison

\*\*\*

Petite coupe de fraises à la menthe

Prix	Fr. 55.- par personne, boissons de midi non incluses.
RDV	<b>Mercredi 29 mai</b> Départs : → 8h00 - Salle communale → 8h15 - Rue des Bossons 11 (Pompier) → 8h00 - Bois-de-la-Chapelle 69 → 8h15 - Av. des Grandes-Communes 62
Difficulté	Visite guidée de Morges : 1h debout Château : pas d'ascenseur pour accéder aux étages.

Nouvel  
arrêt !!

### Excursion : modalités d'inscriptions

#### ① Inscriptions ouvertes dès réception du programme et jusqu'au vendredi 10 mai 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 13 mai = inscription validée**

#### ③ Merci de venir régler le montant de l'excursion (en espèces) à notre guichet, du 15 au 17 mai, 17h. Passé ce délai, votre inscription sera annulée.

#### ④ Les inscriptions hors délai sont possibles dans la limite des places disponibles. Merci de vous adresser à notre guichet.

## Convivialité

8

Mai

### Club de Midi : Entre rivière et jardin

Le Club de Midi vous invite à un repas convivial en présence de Mme Maryam Yunus Ebener, Conseillère administrative, le mercredi 8 mai au restaurant scolaire de l'École du Bosson. L'occasion de pouvoir poser vos questions sur la Ville d'Onex et les projets futurs !

Conditions	Fr. 15.- par personne Inscriptions dès maintenant au guichet du Service social, santé et enfance et jusqu'au <b>lundi 6 mai 2024, 12h.</b>
RDV	<b>Mercredi 8 mai</b> Restaurant scolaire - École du Bosson <b>Ouverture des portes dès 11h15</b>
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.
Menu	Merci de mentionner d'éventuelles intolérances alimentaires lors de votre inscription.

## menu

Asperges et sa vinaigrette

Filet de truite saumonée,  
Sauce citron et amandes effilées  
Riz aux céréales - Tomates provençales

Fondant au chocolat  
Vin et café



## Bouger

14

Mai

### Tourisme pédestre

De Bardonnex à Plan-les-Ouates

C'est avec un grand plaisir que nous vous proposons une balade champêtre entre les vignes et les champs de Compesières; avec la vue sur son église et son château, construits dans la première moitié du 15<sup>ème</sup> siècle par les Chevaliers de l'Ordre de Malte. Après un trajet en bus, vous prendrez le chemin des Vignes Blanches jusqu'au château d'eau de Landecy, puis cheminerez jusqu'à Saconnex d'Arve pour rejoindre la butte de Plan-les-Ouates. Vous prendrez le café à la « Pause gourmande » sur la Place des Aviateurs.



RDV	<b>Mardi 14 mai à 13h30</b> , 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. 👉 <b>Bâtons de marche en prêt sur simple demande.</b> Ticket TPG requis selon parcours.

## Bouger

21

Mai

### Marche douce : Le Parc Bertrand

Pour cette ballade printanière, nous vous donnons rendez-vous à la salle communale à 14h. Vous prendrez le tram 14 puis le bus 20 jusqu'au Parc Bertrand afin de le (re) découvrir.

La maison du parc, basée à Champel, remonte au 17<sup>ème</sup> siècle. Initialement un lieu sombre d'exécutions politiques, le quartier devient plus chic au 18<sup>ème</sup> siècle avec l'arrivée de familles fortunées dont les Bertand. En 1940, la veuve du photographe-explorateur Alfred Bertrand fait don du parc à la Ville de Genève. Il abrite une grande diversité d'arbres, dont des saules, des bouleaux de l'Himalaya, des séquoias, des pins et des platanes, contribuant à sa beauté exceptionnelle. Café chez Taillé en fin de promenade.



RDV	<b>Mardi 21 mai à 14h</b> , Salle communale. Durée 1h. Gratuit.
Guides	Josiane Beda et Maryclaud Jossieron