# **FIL D'ARGENT**

Club de loisirs pour seniors - Veyrier

# **PROGRAMME NOVEMBRE 2023**

Inscriptions sur les listes à disposition au club les mardis après-midi ou par mail à fildargentveyrier@bluewin.ch ou what'sapp / sms au 079 820 48 11

Il faut être membre de l'association pour participer aux activités.

## MARDI 31.10.

### Concert piano et flûte

avec Sabine Chalier et Bernard Steinmann



RdV dès 14h30 au local

### **VENDREDI3**

# Bien-être dans l'eau Cressy

avec Eveline

**RdV 8h45 Grand-Donzel** 

Inscription obligatoire au fildargentveyrier@bluewin.ch



#### LUNDI 6

# Méditation en pleine conscience

avec Chrystel Monaco Allender

RdV à 10h au local

Inscription souhaitée

## MARDI 7 matin

## Découverte du Chi Kung

pratique traditionnelle chinoise

qui associe la respiration, le mouvement, la maîtrise de l'énergie vitale et la concentration Accessible à tous!

avec Jacques Charles



RdV 10h15 au local

Inscription souhaitée

# MARDI 7 après-midi

## Juste se retrouver entre ami-e-s

Jeux et échanges informels

RdV dès 14h30 au local



# JEUDI 9

# Randonnée le long de La Seymaz

RdV 13h30 arrêt bus 8 Veyrier Douane retour à pied ~2h

Inscription obligatoire au fildargentveyrier@bluewin.ch responsable: Chantal Hoffman

#### LUNDI 13

#### **Atelier Mémoire**

entraîner les différentes intelligences avec Chantal



RdV à 14h au local

#### MARDI 14

# Jeux proposés par Pernette

RdV dès 14h au local



### JEUDI 16

### **English Conversation**

avec option repas

RdV 10h30 au Gd-Donzel



Inscription souhaitée au fildargentveyrier@bluewin.ch responsable: Janine F.

#### **VENDREDI 17**

#### **Banc actif IPitup**

entrainement pour l'autonomie avec Eveline

#### RdV à 10h00 au Chataîgniers



Inscription souhaitée au fildargentveyrier@bluewin.ch

### LUNDI 20

#### Yoga

mouvement, respiration, concentration avec Eveline

RdV à 10h00 au local

Inscription souhaitée au fildargentveyrier@bluewin.ch



## MARDI 21

#### Chant Intergénérationnel Crèche et Fil d'Argent

avec Sabine Chalier
RdV dès 9h au local, inscription!

#### Jeux et échanges

juste pour se retrouver...
RdV dès 14h30 au local



# JEUDI 23

## Pasear y hablar RdV à 14h au Gd-Donzel



Inscription souhaitée au fildargentveyrier@bluewin.ch responsable : Begoña

## MARDI 28

#### Maisons de l'Avent

avec Christine Heinrich 2 groupes: 9h et 14h



Places limitées, 3.- pour le matériel Inscription obligatoire au fildargentveyrier@bluewin.ch

#### Inscriptions et Infos au Fil d'Argent - Ecole du Grand-Salève - Veyrier :

pour toutes les activités inscription au fildargentveyrier@bluewin.ch, SMS ou WhatsApp
Permanence au local: les mardis après-midi au local
Eveline Waas Bidaux animatrice remplaçante, fildargentveyrier@bluewin.ch - 079 820 48 11