



## **PROGRAMME N° 56**

### **Printemps-été 2025**

**LES RENDEZ-VOUS DES 55 ANS ET PLUS**  
offrent aux personnes de plus de 55 ans la possibilité de

- ⇒ faire de nouvelles connaissances
- ⇒ continuer à s'enrichir intellectuellement
- ⇒ garder son corps en bonne santé le plus longtemps possible

**en proposant des ateliers, des conférences  
ainsi que des sorties culturelles**

**Les Rendez-vous des 55 ans et +**  
Case postale 129 - 1226 THÔNEX  
Site internet : [www.thonex-seniors.ch](http://www.thonex-seniors.ch)  
e-mail : [les55etplus@bluewin.ch](mailto:les55etplus@bluewin.ch)

## **CONDITIONS GENERALES**

### **Votre inscription :**

Nous enverrons par courrier postal une confirmation de votre inscription (ou vos inscriptions) au moins 10 jours avant la reprise de chaque activité du programme, excepté celle des conférences. Si vous ne recevez pas cette confirmation cela veut dire que votre inscription est placée en liste d'attente. Si vous deviez renoncer à une activité, veuillez-nous en aviser dans les meilleurs délais.

soit en envoyant un e-mail : [les55etplus@bluewin.ch](mailto:les55etplus@bluewin.ch)

soit par courrier : **Case postale 129 – 1226 Thônex**

soit **en vous adressant aux responsables de l'activité concernée.**

### **Transports/Déplacements :**

Pour les sorties, les activités culturelles ou autres, les participant-e-s se déplacent par leurs propres moyens.

### **Financement :**

Une subvention communale permet de fixer des tarifs modestes. Le paiement total et définitif s'effectue lors de la première activité.

Il est à noter qu'aucun remboursement ne sera possible.

### **Responsabilités :**

Chaque participant-e devra être au bénéfice d'une couverture d'assurance privée. Nous déclinons toute responsabilité en cas de vol, d'accident ou de dégâts lors des activités, visites ou sortie.

### **Site internet :**

Nous vous donnons rendez-vous sur notre site internet :

[www.thonex-seniors.ch](http://www.thonex-seniors.ch) pour partager avec vous nos bons moments et prendre connaissance du nouveau programme de saison avec le délai d'inscription.

### **Gestion/Administration :**

Les Rendez-vous des 55 ans et + sont entièrement pris en charge par un comité de bénévoles qui répartit les tâches dans un esprit d'ouverture et d'innovation.

## **LES CONFERENCES**

**Sont suivies d'un goûter canadien** confectionné par les participant-e-s. Ce moment partagé fait partie intégrante de ces rencontres. Chaque participant-e contribue à ce goûter. Vous pouvez venir accompagné-e-s si vous le désirez et nous le signaler à **l'inscription obligatoire pour faciliter la mise en place...**

**à la Salle des Peupliers, avenue de Thônex 37, Bus 32, arrêt «Mairie»**

---

### **JEUDI 15 MAI 2025 de 14h 30 à 16h 00**

**Thème : Journalistes et humanitaires :  
les défis d'une information crédible**

**Intervenants : Mme Luisa BALLIN, journaliste italo-suisse à l'ONU  
M. Felipe DONOSO, délégué au Comité International  
de la Croix-Rouge (CICR)**

Dans un monde polarisé où les réseaux sociaux occupent une place prépondérante dans l'espace médiatique et où la manipulation des nouvelles est à l'ordre jour, quels sont les défis pour les professionnels travaillant dans les domaines de la presse et de l'humanitaire afin que le public puisse avoir accès à des informations crédibles, dûment vérifiées. Une journaliste et un délégué du CICR croisent leurs regards à ce sujet.

---

### **JEUDI 12 JUIN 2025 de 15h 00 à 16h 00**

**Thème : Accueil des personnes issues de l'asile et de la  
migration en Suisse et à Genève : Etat des lieux et  
perspectives**

**Intervenant : Monsieur Mathieu Crettenand, Directeur de l'aide aux  
migrants**

La thématique d'asile et de la migration en Suisse, et plus particulièrement à Genève, reflète des enjeux complexes et en constante évolution. Le flux des arrivées de personnes en quête de protection internationale continue d'être influencé par des crises mondiales, tandis que la gestion locale, au niveau des cantons et des communes s'efforce de s'adapter à cette dynamique.

Au cœur de cette prise en charge figurent des dispositifs d'accueil, d'hébergement et d'accompagnement à l'intégration pour les personnes issues de l'asile. Par ailleurs, l'insertion professionnelle demeure un levier central pour l'intégration durable des bénéficiaires dans notre société et dans le marché du travail. Ce processus implique des efforts conjoints entre institutions, associations et employeurs pour offrir des opportunités concrètes tout en répondant aux besoins socio-économiques du territoire.

Enfin, la gestion de l'asile à Genève s'inscrit dans un cadre législatif suisse et des pressions politiques exigeantes, tout en étant marquée par des initiatives locales innovantes. Cette situation illustre les tensions entre solidarité, capacité d'accueil et pression migratoire globale.

---

**Responsable : Marie-Claude GRASSIOULET, T. 078 654 32 38**

**Participation gratuite**

## **ATELIER CINEMA**

Les projections de films ou de documentaires sont suivies **dès 16h 00 d'un goûter canadien** confectionné par les participant-e-s. Ce moment partagé fait partie intégrante de ces rencontres. Chaque participant-e contribue à ce goûter. **Vous pouvez venir accompagné-e-s si vous le désirez et nous le signaler à l'inscription obligatoire pour faciliter la mise en place...**

**à la Salle des Peupliers, avenue de Thônex 37, Bus 32, arrêt «Mairie»**

---

### **JEUDI 27 MARS de 14h 30 à 16h 00**

**Documentaire : LES GALAPAGOS ET QUITO** par Paul BISCHOF, photographe  
Situés à 1'000 km des côtes équatoriennes, l'archipel des Galápagos est un monde féérique. Les paysages volcaniques alternent avec des forêts de cactus géants, des plages de sable fin et une faune qui ne se retrouve nulle part ailleurs. Quito (15'), capitale de l'Équateur s'étend sur plus de 50km<sup>2</sup> dans les Andes, à plus de 2'800 m d'altitude. Le 6 janvier, les 3,2 millions de Quiténiens fêtaient l'épiphanie car en Équateur cette fête est aussi importante que Noël.

---

### **JEUDI 10 AVRIL de 14h 30 à 16h 00**

**Film : «LES MAMIES NE FONT PAS DANS LA DENTELLE» (86')**

Réalisatrice : [Bettina Oberli](#) (2006)

Distribution : [Stephanie Glaser](#), [Monika Niggeler](#), [Walter Ruch](#)

Résumé : Depuis la mort de son mari, Martha ne va plus jouer au Jass le dimanche. Les habitants du village de Trub, dans l'Emmenthal, sont inquiets. Ses amies Lisi, Hanni et Frieda veulent lui remonter le moral et lui proposent de réaliser un vieux rêve...

---

### **JEUDI 26 JUIN de 14h 30 à 16h 00**

**Documentaire : L'ISLANDE « Les lumières de glace » (70')**

L'Islande, littéralement « pays de glace » est un pays insulaire d'Europe du Nord situé dans l'Océan Atlantique. Ayant pour capitale sa plus grande ville Reykjavik, elle est gouvernée sous la forme d'une république parlementaire. Elle fait partie politiquement de l'Europe.

L'Islande possède la plus faible densité de la population d'Europe avec 3,4 hab./km<sup>2</sup>. Elle possède plus de 200 cratères dont environ 130 volcans actifs.

#### **Responsables de cet atelier :**

Marie-Claude GRASSIOULET, T. 078 654 32 38

Magdi SHALABY, T. 078 779 12 35

---

**Participation gratuite**

**Les ATELIERS à la Salle des Peupliers**  
**réservés aux habitant-e-s de Thônex**

**ATELIER DANSE avec Mme Claude Golovine**

**Les mardis :**

Cours I : de **9h45 à 10h 45**

Cours II : de **11h00 à 12h00**

**Dates : 25 mars / 1-8-15 avril / 6-13-20-27 mai/ 3-10-17 juin**

Adapté aux personnes, hommes ou femmes, de 55 ans et +, dirigé par Mme Claude Golovine, professeure de danse classique, moderne et contemporaine. En musique, exercer le mouvement pour maintenir et développer sa santé musculaire, articulaire, la souplesse, l'équilibre, la coordination, la concentration et l'expression.

**Participation : CHF 80.—pour la session de 10 cours.**

**Répondante : Mme Denise ROMY T. 022 348 98 28**

Les participants recevront une confirmation ainsi que l'attribution au cours I ou II.

---

**ATELIER YOGA avec Mme Estelle Hartwig**

**Les jeudis :**

Cours I : de **9h 15 à 10h 15**

Cours II : de **10h30 à 11h30**

**Dates : 27 mars/ 3-10-17 avril / 8-12-22 mai/ 5-12-19 juin**

**Contact par WhatsApp : Yoga Thônex**

Adapté aux personnes, hommes ou femmes de 55 et plus,

**Répondante : Mme Hélène Gumy 022 348 98 48**

**Participation : CHF 80. – pour l'ensemble de la session de 10 cours**

Les participants recevront une confirmation ainsi que l'attribution au cours I ou II.

---

## **ATELIER LECTURE**

**Le jeudi après- midi une fois par mois  
La date et le lieu de rencontre vous sera donné par  
l'organisatrice du jour**

**Répondante : Mme Renée Roulet    Tél : 022 349 71 42  
079 446 67 17**

---

## **ATELIER AQUARELLE avec M. Magdi SHALABY**

**Le jeudi après-midi tous les 15 jours de 14h 00 à 16h 00  
à la salle des PEUPLIERS**

**DATES : 3ème session : 22 mai/ 5-19 juin**

**Contact WhatsApp : Les-Artistes-Réunis**

Les participants recevront une confirmation.

**Participation : CHF 50.—pour 3 cours . Pour les nouvelles  
inscriptions CHF 50.— pour les fournitures.**

**Répondante : Hélène GUMY    Tél : 022 348 98 48**

---

**La pause-café vous attend tous les lundis matin dès  
10h00 pour un brin de causerie et d'échange amicaux**

**OÙ ? AU MOLINO**

---

# Bulletin d'inscription

à retourner par courrier à la case postale 129, 1226 THÔNEX  
au plus tard le

**jeudi 20 mars 2025**

Pour vous inscrire, prière de cocher les activités désirées

- |  |                                     |                   |
|--|-------------------------------------|-------------------|
| Conférence : les défis d'une information       | <input type="checkbox"/>            | 15.05.2025        |
| Conférence : Accueil de personnes (asile)      | <input type="checkbox"/>            | 12.06.2025        |
| Film /documentaire : Les Galapagos -Quito      | <input type="checkbox"/>            | 27.03.2025        |
| Film /documentaire : l'Islande                 | <input type="checkbox"/>            | <u>26.06.2025</u> |
| Film : Les mamies ne font pas dans la dentelle | <input checked="" type="checkbox"/> | <u>10.04.2025</u> |
| Club de lecture :                              | <input type="checkbox"/>            |                   |
| DANSE : <u>svp réinscription</u>               | <input type="checkbox"/>            |                   |
| YOGA : <u>svp réinscription</u>                | <input type="checkbox"/>            |                   |
| AQUARELLE : <u>svp réinscription</u>           | <input type="checkbox"/>            |                   |

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse obligatoire pour les confirmations :

.....

.....

POUR MISE A JOUR DU FICHER,  
nous vous saurions gré de compléter les lignes ci-dessous :

Adresse : .....

Tél fixe : ..... PORTABLE : .....

Adresse mail : .....

Date de naissance : .....