



## **PROGRAMME N° 55**

**Hiver - Printemps 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 générales

## **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 en principe suivies de 16h00 à 18h00 d'un goûter canadien confectionné par les participant-e-s. Ce repas fait partie intégrante de ces rencontres. Chaque participant-e contribue à ce repas. Vous pouvez venir accompagné-e-s si vous le désirez mais nous le signaler à l'inscription obligatoire.

**A la salle des Peupliers, Av. de Thônex 37,  
Bus 32 ( Mairie historique)**

### **JEUDI 30 JANVIER 2025**

**Le thème : Y a-t-il vie ailleurs que sur la terre ?**

**Heure : 14h 30 – 16h 00**

**Conférence suivie d'un goûter canadien**

**Conférence menée par M. Noël CRAMER**, astrophysicien à la retraite depuis 2006.

Son parcours professionnel : Etude de physique /EPFZ et Université de Genève, 1965-1969 : Employé au Département de physique nucléaire c/o Landis & Gyr S.A., Zoug.

1969 – 2006 : Doctorat en astrophysique à l'Observatoire de Genève. Travail aux observatoires de montagne du Jungfrauoch et du Gornergrat, à l'Observatoire Européen Austral au Chili (ESO) et L'Observatoire des Canaries.

( IAC) dans le cadre du groupe de photométrie stellaire de l'Institut d'astronomie de l'UNIGE.

Il parlera de notre place dans l'Univers et de la manière dont notre conception de celle-ci a évolué depuis une trentaine d'années à l'aide des nouveaux moyens observationnels et informatiques

Depuis la découverte de très nombreux systèmes planétaires d'autres étoiles a montré que ces systèmes sont plus la règle que l'exception, et que leur diversité est très grande.

Il en résulte que la question **de l'existence de vie ailleurs que sur Terre** – se pose et est devenue un thème central et rejoint actuellement une quête pluridisciplinaire qui se développe dans ce sens.

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

**JEUDI 13 MARS 2025**

**Thème : Pourquoi a-t-on si peur de vieillir ?**

**Heure : 15h 00 à 16h 00.**

Conférence suivie d'un goûter canadien

**Lieu** : Salle des Peupliers, 37, avenue de Thônex, bus 32

**Conférence de sensibilisation présentée par Mme Nina de Vevey, collaboratrice scientifique au sein de l'association MINDS.**

**Résumé** : Le vieillissement peut engendrer de nombreuses angoisses dans l'imaginaire collectif. En réalité, au fur et à mesure que nous vieillissons, cohabitent dans un même continuum, fragilisation, discrimination, poids des normes inégalités mais aussi et SURTOUT la possibilité d'épanouissement, de joie, de liberté, de bien-être et de goût de vivre ! Alors comment prendre soin de sa santé mentale et de celles des personnes qui nous entourent lorsque les années avancent ?

**Vieillesse et santé mentale...et si ça allait bien ensemble !**

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

**Pour permettre la mise en place de la salle, veuillez vous inscrire.**

---

## **ATELIER FILMS**

**Date** : **Jeudi 13 février 2025 de 14h 30 à 16h 00**  
suivi d'un goûter canadien.

**Titre** : **KEY LARGO** (prêt du DVD par M. Charles HUG)

**Lieu** : **Salle des Peupliers, 37, av. de Thônex,**  
**bus 32 (Arrêt Mairie historique).**

**Synopsis** : Film américain de John HUSTON sorti en 1948  
adapté d'une pièce de 1939 par Maxwell ANDERSON.

Frank McCloud se rend dans un hôtel de l'archipel des **îles  
îles Keys en Floride** que gère un vieil homme, James Temple,  
aidé par sa belle-fille Nora, veuve d'un ami de guerre de Frank.  
L'hôtel est investi par Johnny Rocco et son gang en vue d'une  
infraction avec d'autres bandits : livraison de fausse monnaie,  
très vite Rocco et ses comparses prennent Frank Temple et  
Nora en otage, le huis-clos devient oppressant, avec un ouragan  
qui se déchaîne et provoque la nervosité de Rocco. **SUSPENS...**

**Acteurs principaux** : Humphrey BOGART( Frank McCloud)  
Lionel BARRYMORE (James Temple) Lauren BACALI (Nora  
Temple) Edward G. ROBINSON (Johnny Rocco).

**Responsables** : M. Magdi SHALABY / T. 078 779 12 35  
(M. Charles HUG / T. 079 593 66 61)

**Pour permettre la mise en place de la salle, veuillez  
vous inscrire.**

## LES VISITES

Mercredi 22 janvier 2025 à 14h 00

Musée ZOUBOV 2, rue des Granges

**Durée de la visite** : env. 1 heure  
**Participation** : CHF 10.—  
**Nombre de participants** : 20 MAXIMUM

Après avoir franchi le portail du 2 rue des Granges, les visiteurs découvrirons le charme d'un hôtel particulier de Genève.

Cet hôtel du 18<sup>ème</sup> siècle au cœur de la vieille ville, entre cour et jardin, abrite la collection constituée par la comtesse Zoubov dont cette dernière a fait don à l'Etat de Genève.

Ce lieu qui était pendant longtemps quelque peu secret peut être visité. Il est également utilisé pour des visites protocolaires de personnalités internationales.

La visite sera commentée par Laurence Leroy,  
**historienne de l'art.**

**Responsable** : Mme Chantal COTTIER, T. 076 371 99 00

---

**Lundi 24 mars 2025 à 14h 30**

**THEÂTRE AM STRAM GRAM**

**Titre : DEGUEU**

**Durée du spectacle : 1 heure**

**Participation : CHF 10.—**

**Nombre de participants : 20-25 MAXIMUM**

**Tout ce que vous avez toujours voulu savoir  
sur les choux, les cigognes et le folle...  
la folliculogénèse !**

**Responsable : Mme Ruth KARLEN, T. 079 197 86 87  
022 348 04 55**

**Pour ces deux visites, en cas d'empêchement,  
prière d'avertir la responsable le plus rapidement  
possible afin qu'elle puisse contacter une  
personne se trouvant sur la liste d'attente.**

---

## **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 **9h 45 à 10h 45**

Cours II : de **11h 00 à 12h 00**

**Dates 21-28 janv./ 4-11-18- fév. / 4-11-18- mars 2025**

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 60.—pour la session de 8 cours.**

**Répondente : 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 **10h 30 à 11h 30**

**Dates : 23-30 janv/ 6-13-20 fèv./ 6- 13- 20 mars 2025**

**Contact par WhatsApp : Yoga Thônex**

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

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

**Participation : CHF 60. – pour l'ensemble de la session de 8 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 : 2ème session : 23 janv/ 6-20 fév./ 6-20 mars/  
3 -17 avril/ 8 mai 2025**

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

Les participants recevront une confirmation.

**Participation : CHF 130.—pour 8 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

**lundi 10 janvier 2025**

Pour vous inscrire, prière de cocher les activités désirées

- |                                      |                          |            |
|--------------------------------------|--------------------------|------------|
| Conférence : Y a-t-il vie ailleurs ? | <input type="checkbox"/> | 30.01.2025 |
| Conférence : Peur de vieillir ?      | <input type="checkbox"/> | 13.03.2025 |
| Visite : Fondation ZOUBOV            | <input type="checkbox"/> | 22.01.2025 |
| Visite : Théâtre Am Stram Gram       | <input type="checkbox"/> | 24.03.2025 |
| Film : KEY LARGO                     | <input type="checkbox"/> | 13.02.2025 |
| Club de lecture :                    | <input type="checkbox"/> |            |
| DANSE : svp <u>réinscription</u>     | <input type="checkbox"/> |            |
| YOGA : svp <u>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 : .....