

Le Chênois

ORGANE OFFICIEL DES COMMUNES DE CHÊNE-BOUGERIES, CHÊNE-BOURG ET THÔNEX

Fondé en 1915

Mars/Avril 2021 • n° 552



Bien-être physique et moral dans les Trois-Chêne

Notre santé, ce bien précieux duquel nous prenons soin tout au long de notre vie, est mise à rude épreuve depuis l'apparition de la Covid 19. Nos rédactrices se sont penchées sur la question, à travers des rencontres avec des acteurs.trices de la santé et des professionnel.le.s de la condition physique actif.ve.s dans les Trois-Chêne. Tous les âges de la vie sont concernés par ces témoignages qui sont particulièrement instructifs et touchants à la fois. Nos communes démontrent, une fois encore, qu'elles recèlent un riche vivier de praticien.ne.s qualifié.e.s, dévoué.e.s et diversifié.e.s, ainsi que d'espaces à ciel ouvert propices à se ressourcer et se faire du bien.

KAARINA LORENZINI, RÉDACTRICE EN CHEF

Voir en pp. 4-17

Forum des entreprises
**LES E-DÉMARCHES
AU SERVICE
DES ENTREPRISES**
Présentation et ateliers pratiques

JEUDI 6 MAI 2021 - 19H00
SALLE DES FÊTES DE THÔNEX
(sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire)

Pour aller plus loin...

Les communes de Chêne-Bourg et de Thônex s'associent dans l'organisation d'un Forum des entreprises qui aura lieu le jeudi 6 mai à 19h à la Salle des Fêtes de Thônex. Au cœur de cet événement: "les e-démarches au service des entreprises, présentation et ateliers pratiques". De quoi rassurer les patron.ne.s de petites et moyennes entreprises pour qui les démarches administratives sont source de questionnements et d'inquiétude, tout particulièrement en ces temps de pandémie. 🌿

Lire en p. 28

Sommaire

Dans le viseur des Trois-Chêne	2
Election au Conseil d'Etat	3
Dossier	4
Informations officielles	18
Gros plan	40
Vie associative	41
Loisirs	42
Pêle-mêle	44

Chêne-Bougeries

ZERO WASTE SWITZERLAND En avril, la Commune vous invite à des ateliers "Zéro déchets", en lien avec l'hygiène corporelle. Comment réduire ses déchets dans la salle de bain? Et pour ma lessive, comment m'y prendre pour contaminer le moins possible ma planète? Vous trouverez des réponses à ces questions, à travers les solutions concrètes qui vous seront proposées dans deux ateliers pratiques. Inscrivez-vous! 🌿

Informations en p. 22

Chêne-Bourg

favre Malgré une cascade d'annulations et de reports en tous genres, la saison culturelle à Chêne-Bourg se poursuit et propose des événements ouverts à un large public. Concerts, pièces de théâtre, festival de tango, spectacles pour les enfants, l'offre est très variée et alléchante. Il n'y a plus qu'à espérer que la pandémie ne revienne pas perturber une programmation concoctée avec amour par le Service culturel communal... 🌿

A découvrir en p. 27

Thônex

 Dans le cadre de sa 6^e Semaine de valorisation des déchets, Thônex organise un Urban Plogging qui s'étend cette année au-delà des frontières de la commune pour faire un passage remarqué par Chêne-Bourg. Une opération qui suscite un intérêt croissant auprès de la population de notre région. 🌿

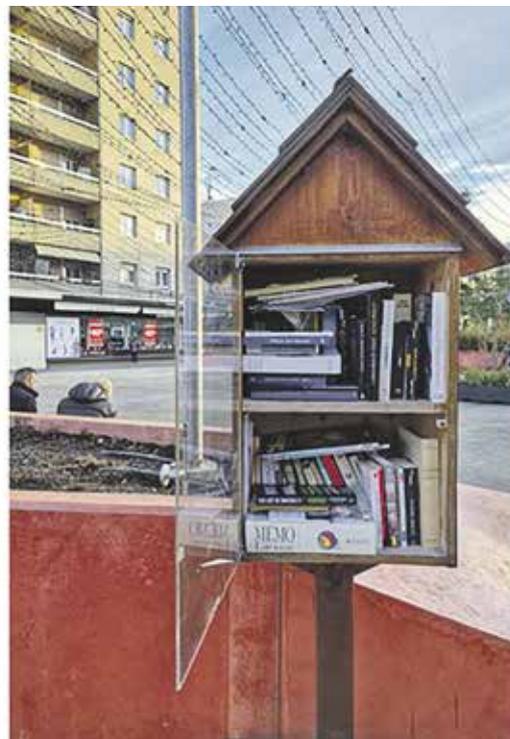
Lire en pp. 32-33

Prochain numéro :

**Mobilité
et environnement**

Distribution : du 5 au 7 mai 2021

Les boîtes à livres, un trésor commun



UNE MINI-BIBLIOTHÈQUE DE PROXIMITÉ.

Une maison en bois précieuse au contenu intelligent. Des livres à foison mis gracieusement à disposition pour dépanner le lecteur, le promeneur ou le flâneur. Des livres à portée de mains dans notre quartier, pour toi et pour moi. Des BD, des romans, des documents hétéroclites, parfois même en langues étrangères pour souligner la diversité de Genève.

Reprenant un concept parti de Lausanne, l'association 3ChêneCulture est derrière ce projet lancé en 2015 et qui perdure pour le plus grand bonheur des bibliophiles et autres amateurs de lecture. Le partage et la générosité des contributeurs des

Trois-Chêne continuent à donner vie à ces Boîtes à livres. En voilà une action intercommunale exemplaire!

Emplacements

(Liste non exhaustive et sujette à modification)

Thônex: Mairie de Thônex, Place de Graveson, Esplanade Salle des fêtes, Maison des Quartiers et Centre sportif Sous-Moulin.

Chêne-Bourg: Parc de l'Ancienne mairie, Parc Floraire de la mairie de Chêne-Bourg, Parc Mirany et Avenue de Bel-Air, à proximité de l'Avenue du Rond-Point.

Chêne-Bougeries: Parc Stagni et Square Puthon.

Boîtes d'échange entre voisins

Dans le même état d'esprit que les Boîtes à livres, l'association TAKO a placé trois boîtes à échange entre voisins à proximité de l'école de Conches, au chemin De-La-Montagne près du cimetière de Chêne-Bougeries et au chemin de la Gradelle en face de la station Shell. 🍷

HAYKEL EZZEDDINE

<https://planetephotoblog.tdg.ch>
et <https://www.facebook.com/HaykeEzzeddine>

PUBLICITÉ



MG Immo Prestige Sarl - 1234 Vessy
www.mg-immo.ch
info@mg-immo.ch - 079.940.76.16

Pour notre clientèle
nous recherchons des maisons et appartements à louer ou à vendre

Impressum

Le Chênois

Organe officiel des communes de Chêne-Bougeries, Chêne-Bourg et Thônex depuis février 1926

N° 552 - 106^e année

Distribution: vendredi 26 mars - **Tirage utile:** 17'000 exemplaires

Editeur responsable: Julie Bersier, présidente (CM Thônex)

Comité de l'Association Le Chênois: Marina Cabitza, vice-présidente (CM Chêne-Bourg); Mariette Bauduccio-Deluc, trésorière (CM Chêne-Bougeries); Thierry Ulmann (CM Chêne-Bougeries); Delphine Giulietti (CM Chêne-Bourg); Chloé Peillonex (CM Thônex); Marion Garcia Bedetti (CA déléguée à la culture, Chêne-Bougeries); Jean-Luc Boesiger (CA délégué à la culture, Chêne-Bourg); Bruno da Silva (CA délégué à la culture, Thônex)

Rédactrice en chef: Kaarina Lorenzini - kaarina.lorenzini@lechenois.ch

Equipe de rédaction: Liliane Roussy, Céline Castellino, Mathilde Foehr, Elise Gressot, Maëlle Rigotti, Eleonora Riotta, Kelly Scherrer, Stephan Bruggmann et Jean Michel Jakobowicz. **Partenaires rédactionnels:** Bibliobus, Josette Félix, Haykel Ezzeddine, Genèvefamille.ch, Naries et Maylis. **NB: La Rédaction n'est pas responsable des avis personnels exprimés soit par les personnes interviewées, soit par nos journalistes et reflétés dans les articles de fond parus dans nos dossiers thématiques.**

Secrétariat de la rédaction: Françoise Allaman - Case postale 145 - 1225 Chêne-Bourg

T. 022 349 24 81 (répondeur) - redaction@lechenois.ch - www.facebook.com/LeChenois/

Administration (publicités): Journal *Le Chênois* - pub@lechenois.ch - **Préresse:** Siska Audeoud, Hadès graphisme pour *Le Chênois* - **Impression:** Atar Roto Presse SA, Genève - **Distribution (La Poste):** tous ménages dans les Trois-Chêne - **Abonnement:** CHF 20.-/an - **Dates de distribution en 2021:** 7 mai, 11 juin, 24 septembre, 29 octobre et 3 décembre

Une candidate chênoise au Conseil d'Etat

Députée au Grand Conseil, Delphine Bachmann se présente pour l'élection complémentaire d'un membre du Conseil d'Etat le 28 mars prochain. Originnaire de Thônex et habitante de Chêne-Bougeries, son lien avec les Trois-Chêne a toujours été très fort. Elle a accepté de partager avec nous ses engagements et ses projets pour cette candidature.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de vous lancer dans la politique ?

L'envie de participer concrètement à la construction de la société de demain, défendre des valeurs, des convictions. J'ai toujours préféré prendre une part active dans le monde qui m'entoure. Je suis animée par une volonté du bien commun, et je défends une société avec une économie qui fonctionne, pour permettre au filet social d'exister.

Est-ce difficile aujourd'hui pour une femme de choisir cette voie ?

Je pense que les femmes ont tendance à moins oser se lancer. Je les encourage pourtant à le faire, car nous représentons une grande partie de la population ! Il est évident que la multiplicité des casquettes (vie familiale, professionnelle et politique) est compliquée à assumer. Mais c'est aussi en ayant des élu.e.s qui nous re-

présentent que nos préoccupations seront prises en compte.

Quels sont vos combats, vos convictions ? Quels projets vous tiennent le plus à cœur ?

Je me bats pour la classe moyenne, oubliée par les politiques en termes de logement et de fiscalité, pour les familles, qu'elles aient accès à des moyens de garde adaptés et que l'arrivée d'un enfant ne soit plus un facteur de précarité. La période de deux ans qui nous attend sera compliquée. Pour les secteurs les plus touchés par la crise (restaurants, bars, commerces), les mécanismes d'aide doivent être levés de manière progressive, car ces secteurs sont très fragilisés. Je propose aussi de mettre en place une permanence pour les jeunes, visant à monitorer la détresse psychologique et éviter le décrochage scolaire, augmenté par une

année de cours en visioconférence. Pour terminer, en pleine période de transition numérique, un projet qui me tient à cœur serait de développer dans notre canton une vraie politique de formation continue qui permette aux employés de rester toute leur vie en adéquation avec le marché du travail.

Etes-vous engagée à un niveau local, en plus de votre candidature au niveau cantonal ?

Je suis engagée dans différentes associations, dont le Puplinge Classique Festival. J'ai été candidate aux élections municipales de 2011 dans la commune de Chêne-Bougeries. C'était ma première expérience de campagne. Il avait manqué 7 bulletins au PDC pour obtenir le quorum ! Le parti fera finalement son retour au Conseil Municipal en 2020, ce qui m'a beaucoup réjouie.

Etes-vous toujours proche des Trois-Chêne ? Quels sont vos liens avec votre commune d'origine ?

Ma famille réside toujours à Thônex où j'ai passé toute mon enfance et adolescence ; mon frère Dimitri Bachmann y est d'ailleurs Conseiller municipal. J'habite désormais à Chêne-Bougeries et je fais tout dans ce périmètre où je me sens particulièrement chez moi. J'ai appris à nager au Chêne-Bougeries Natation, j'ai fait de la flûte à la Lyre de Chêne-Bougeries, et la piscine de Thônex est mon repère (je désespère de la voir réouvrir !). Nous arpentons la Voie Verte tous les week-ends en famille. L'environnement des Trois-Chêne est particulièrement agréable à vivre et j'ai de la chance, mes enfants peuvent aujourd'hui aussi en bénéficier. 🌸

PROPOS RECUEILLIS PAR MAELLE RIGOTTI

PUBLICITÉ

DES MAGISTRATS PLR SOUTIENNENT DELPHINE BACHMANN AU CONSEIL D'ÉTAT



Beatriz DE CANDOLLE
Chêne-Bourg



Carole LAPAIRE
Collonge-Bellerive



Marcel GOEHRING
Collonge-Bellerive



Pascal UEHLINGER
Thônex



Marc KILCHER
Thônex



Christian ROBERT
Veyrier

Santé mentale en temps de pandémie

Alors que la Suisse traverse un semi-confinement dû à la pandémie de la Covid-19, la santé mentale de ses habitant.e.s n'en devient que plus fragile. De nombreux milieux tirent la sonnette d'alarme face aux conséquences de la pandémie : des étudiant.e.s anxieux, des restaurateur.rice.s au bord de la fermeture, des migrant.e.s dans des situations de plus en plus précarisées ou encore des acteur.trice.s du milieu de la culture en difficulté financière; toutes et tous sont touchés par les conséquences de la Covid-19. Comment prendre soin de son psychisme en cette période incertaine? C'est la question sur laquelle s'est penché Le Chênois, en prenant appui sur les récentes études scientifiques en psychologie, ainsi que sur les conseils d'associations genevoises.



Du stress face à l'incertitude

Depuis le 1^{er} mars 2020, des chercheurs à l'Université de Bâle ont débuté une étude sur le stress dû à la pandémie de la Covid-19 intitulée *Corona Stress Study*. Grâce aux réponses de plus de 11'000 habitants, les chercheurs ont mis en évidence une augmentation du stress ressenti entre mars et novembre 2020, le pourcentage passant de 11% à 20%¹. Selon l'enquête, les principaux facteurs de stress dû à la pandémie sont « les craintes concernant l'avenir, les difficultés financières et les changements au sein du travail et de l'école [...] ». Cependant, dans une étude sur la résilience face au stress, Christiaan H. Vinkers et ses collaborateurs (2020) rappellent que « la détresse et le stress sont des réactions normales face à une situation aussi imprévisible que la pandémie de coronavirus [...] »².

Une question de contrôle

Lorsqu'il est question de stress face à une pandémie à large échelle, deux facteurs influencent la manière dont les humains appréhendent cette situation: la possibilité de prédire l'arrivée de l'évènement stressant et la possibilité d'y faire face et de le contrôler. Or, dans le cas de la Covid-19, les humains se retrouvent confrontés à un risque à la fois invisible et difficilement contrôlable de manière directe, à un niveau per-

sonnel³. Ainsi, en 2020, Trzebiński et ses collègues se sont intéressés à la nécessité de cultiver de la confiance et de l'espoir vis-à-vis du monde qui nous entoure ("Basic Hope"), afin d'augmenter notre résilience face au stress. Les résultats de l'étude sont sans appel; les personnes qui parviennent à garder confiance en leur environnement voient leur stress diminuer, en comparaison avec ceux qui y parviennent dans une moindre mesure⁴.

Des conseils pour soigner sa santé mentale

Cependant, l'espoir face à une situation stressante n'est pas chose facile pour tout le monde. Ainsi, loin de culpabiliser le Suisse lambda qui se sent légitimement débordé par la situation, de nombreux chercheurs et associations donnent des pistes concrètes pour préserver sa santé mentale face à l'adversité.

1. **Se procurer de l'information fiable au sujet de la pandémie**, en consultant, par exemple, le site de la confédération (Situation épidémiologique à Genève | ge.ch) ou le site de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS | Infection à coronavirus (who.int)). Il ne s'agit pas de se laisser envahir par l'information, mais plutôt de les consulter à son rythme afin d'éviter d'être submergé⁵.

2. **Conservé une routine**: la pandémie a bousculé les habitudes de nombreux Chênoises et Chênois. Or, garder des heures de coucher, de télétravail et de repas régulières permet de réduire le stress⁶.
3. **Maintenir une activité physique**: marcher, courir, faire du vélo, danser dans son salon ou encore faire des exercices physiques en intérieur. Voici quelques exemples d'activités qui peuvent permettre de réguler ses émotions au quotidien face à l'incertitude⁷.
4. **Préserver les liens sociaux**: le soutien social est une manière de diminuer le stress et de maintenir

une stabilité dans le quotidien. Que ce soit une visite au voisin, un appel téléphonique à un ami ou encore une balade avec un parent, en maintenant les distances, tous les moyens sont bons pour cultiver un sentiment d'appartenance à une communauté⁸.

Pour reprendre les mots de l'association genevoise *Minds*, il s'agit de « se rappeler que les épidémies, comme tout, ont une fin, que de très nombreuses personnes ont déjà guéri et que des milliers d'autres, y compris nous, s'en sortiront aussi ».

CÉLINE CASTELLINO

¹ de Quervain, D., Aerni, A., Amini, E., Benz, D., Coyne, D., Gerhards, C., ... & Zuber, P. (2020). The Swiss corona stress study.

² Vinkers, C. H., van Amelsvoort, T., Bisson, J. I., Branchi, I., Cryan, J. F., Domschke, K., ... & van der Wee, N. J. (2020). Stress resilience during the coronavirus pandemic. *European Neuropsychopharmacology*, 35, 12-16.

³ Fassell-Carman, A., Hankin, B. L., & Snyder, H. R. (2019). Appraisals of dependent stressor controllability and severity are associated with depression and anxiety symptoms in youth. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(1), 32-49.

⁴ Trzebiński, J., Caba ski, M., & Czamecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 pandemic: the influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on world orderliness and positivity. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6-7), 544-557.

⁵ OMS. (2020). #HealthyatHome. Consulté sur: #HealthyAtHome (en bonne santé à la maison) – Santé mentale (who.int)

⁶ ibid

⁷ ibid

⁸ Minds. (2020). Coronavirus – comment protéger sa santé mentale. Consulté sur: Coronavirus, comment protéger sa santé mentale? - MINDS (minds-ge.ch)

Initiatives face à la pandémie

Dans les Trois-Chêne et plus largement dans le canton de nombreuses associations ainsi que les communes viennent en aide aux citoyens.

Permanence du Bureau de l'Information Sociale (Canton de Genève): tous les jeudis de 16h00 à 18h30, des professionnels de la santé, des travailleurs sociaux, des administrateurs et des psychologues répondent aux questions des habitants et habitantes tout en les orientant vers les services compétents.

jusqu'au 8 avril 2021 : Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève

La Main Tendue : permanence téléphonique de soutien confidentielle : T. 143

IMAD : courses pour les aînés : T. 022 420 00 00

Association Main Sûre : livraison de courses à domicile et gardes d'enfants :

www.mainsure.ch

Entraide Coronavirus : site web recensant les initiatives de soutien face

à la Covid-19 : Entraide coronavirus (anousedjouer.ch)

Bons de soutien pour les commerçants thônésiens :

achat de bons de soutien à la Mairie de Thônex : T. 022 869 39 00.

Rencontre avec des patient.e.s de Belle-Idée

On y passe parfois, à Belle-Idée: on traverse le domaine en voiture ou à vélo, on s’y promène. On connaît les champs qui bordent son site, ses espaces verts et son étang. Mais que sait-on des patient.e.s qui y passent, elles et eux, quelques jours ou quelques semaines? Pour mieux visibiliser ces personnes, et pour contribuer à déstigmatiser la maladie mentale, souvent vectrice de fantasmes, Le Chênois donne la parole à trois patient.e.s: Fernando*, Anna* et Agnès-Marcelle.

FERNANDO, QUARANTE-NEUF ANS, détient une formation d'école de commerce, et est hospitalisé dans le service de psychiatrie adulte. Anna, quarante-neuf ans également, réalise son travail de master, en relations internationales, sur la nationalisation du canal de Suez, et est hospitalisée dans le service d'addictologie. Agnès-Marcelle, septante-et-un ans, était infirmière, et est hospitalisée dans le service de psycho-gériatrie.

[Comment se déroule une journée type pour vous?](#)

Fernando: Il y a différentes activités durant la semaine: des groupes de contes; des groupes de cuisine, comme aujourd'hui où on a dû préparer un repas, avec plusieurs patients, et puis après on mange le repas et on fait la vaisselle ensemble; des groupes de psychomotricité: ça fait du bien, ça détend le corps. Il y a encore d'autres groupes, comme celui de sport, et celui où on organise des sorties. Par exemple, l'été passé on a été trois fois à l'une des plages de Versoix, on s'est baigné: c'était sympa! Tous les repas sont pris ensemble, dans une salle commune. On peut sortir à l'espace Abraham Joly, où il y a une bibliothèque, et au sein du site de Belle-Idée. Il y a aussi des sorties en famille.

Anna: Les journées sont extrêmement longues. Pour moi, il y a un manque de communication et de temps de la part du personnel soignant, même si les infirmières sont adorables. On peut se promener assez librement, il faut juste dire quand on part et quand on est de retour: ça, c'est assez agréable.

Agnès-Marcelle: Depuis qu'une gentille infirmière est allée m'acheter de la laine, je tricote et ça me fait beaucoup de bien; c'est un de mes hobbies. Autrement, je faisais les cent pas dans le corridor. Si j'ai besoin de quelque chose, je peux toujours faire appel à l'infirmière référente.

[Votre hospitalisation vous paraît-elle profitable?](#)

F.: Oui, tout à fait. Le traitement qui nous est donné est adapté; si on a des effets secondaires, on en parle au corps médical et on adapte le traitement.

A.: La première semaine, oui. Maintenant, j'en ai marre – même si le



A l'espace Abraham Joly, ouvert à tou.te.s.

séjour ici m'a beaucoup aidée – et je me réjouis d'aller en postcure, car une fois rétabli, on est un peu laissé pour compte.

A.-M.: Cette hospitalisation m'apporte la sécurité.

[Avez-vous l'impression d'être compris.e par l'équipe de Belle-Idée?](#)

F.: Oui, bien sûr. Il y a des réunions chaque semaine où on nous demande comment on va, si on est bien dans notre peau. Moi, j'ai des hallucinations auditives, et on me demande si celles-ci me dérangent, si je me sens angoissé ou nerveux. C'est bénéfique, car on apprend à communiquer avec le corps médical, et il y a un suivi pendant toute la durée de l'hospitalisation, pour trouver le meilleur traitement. Et puis, on organise notre sortie, afin de pouvoir réintégrer la société dans les meilleures conditions: pour qu'on se sente bien, et qu'on ne soit pas un danger pour nous-mêmes ou pour les autres, et pour trouver une place en foyer ou un travail social, afin de ne pas rester tout seul à la maison, sans rien faire.

A.: Oui et non. Ils comprennent mon problème d'alcool, mais ils ne comprennent pas que je peux aussi être déprimée en étant sobre. Je souffre en premier lieu d'un trouble émotionnel, et me tourne vers l'alcool pour pouvoir relativiser les problèmes.

A.-M.: Oui, le personnel soignant me comprend et va m'aider. Les infirmières sont d'une très grande gentillesse, et très patientes.

[Et, de manière générale, vous sentez-vous compris.e par la société?](#)

F.: Bien sûr, il y a des gens un peu bêtes qui disent que c'est des fous qui sont à Belle-Idée, mais il y a aussi beaucoup de gens qui sont sensibles à notre sort. Je pense que la Suisse est l'un des pays d'Europe où la psychiatrie fonctionne le mieux et que la plupart des gens sont informés. Il y a le Jour de la maladie mentale, chaque année, et puis il y a des reportages dans *Temps Présent* sur la santé psychique.

A.: Je m'en fiche de la société, je peux porter un masque dans les deux sens du terme. Cette année 2020, je me suis sentie confinée dans le confinement, et lâchée par l'université. Là, j'ai eu un déclic et j'ai redécouvert le plaisir de la lecture, mais pendant des mois et des mois, c'était Netflix...

A.-M.: Maintenant, il y a moins de tabous, mais c'est encore courant d'avoir honte et de ne pas oser dire qu'on est à Belle-Idée, ou qu'on voit un psychiatre. Moi, j'ai presque honte, et puis je me dis qu'après tout c'est mes sentiments: ils sont très beaux, il ne faut pas qu'on me les change. C'est une affaire de sentiments, rien de plus.

[Que pensez-vous de l'emplacement et de l'environnement de Belle-Idée?](#)

F.: C'est très bien situé, on a le tram à côté et les bus qui rentrent à l'intérieur du site. C'est un peu au calme, il y a des arbres et des parcs. C'est très bien pour les patients, pour se ressourcer et vivre l'hospitalisation dans les meilleures conditions.

A.: C'est superbe! C'est la campagne, j'adore me promener.

[Avez-vous des contacts avec des riverain.e.s?](#)

F.: Les riverains, il y en a qui promènent leur chien ou qui traversent à vélo parce que ça fait un raccourci pour eux: il n'y a pas de problème, on s'entend bien. Quand on sort du site de Belle-Idée, pour des sorties seul ou accompagné, il n'y a pas de problème non plus.

A.: J'ai des contacts avec les personnes qui résident au centre pour migrants, de l'autre côté de la forêt. On se voit à l'arrêt de bus, et je discute avec eux.

[Certains points vous paraissent-ils à améliorer?](#)

F.: On pourrait faire un groupe de karaoké, ce serait bien! Et puis aussi un groupe de "pleine conscience": ces deux choses, j'aimerais bien que Belle-Idée puisse un jour les mettre en place.

A.: L'accompagnement, car on est laissé pour compte quand on va bien. Avant, je crois savoir que les infirmières venaient dehors où on pouvait fumer, et on partageait un moment convivial, pas dans un bureau; maintenant, elles n'auraient plus le droit, ni le temps.

A.-M.: Non, ça va bien.

[Quelles sont vos relations avec les autres patient.e.s?](#)

F.: Ici, c'est une unité que beaucoup de personnes intègrent en crise, et dont elles ressortent bien, heureusement. Certains restent un petit moment, d'autres un peu plus longtemps. Je m'entends bien avec tout le monde. Certains patients, quand ils arrivent et qu'ils sont en crise, il ne faut pas trop avoir d'espoir d'entretenir une relation profonde avec eux: il faut attendre une ou deux semaines qu'ils se stabilisent, et puis après, on peut nouer des liens. Il y a une bonne ambiance ici, entre patients. Il y a un jardin où on peut discuter ensemble.

A.: Il y a des patients que je connais, qui ont aussi fait plusieurs séjours. En général, il y a une bonne atmosphère. J'essaie d'être la boute-en-train, d'aider un maximum les autres, même si je dois m'occuper de moi.

[Quels sont vos espoirs pour la suite?](#)

F.: J'espère rejoindre mon épouse cet été, et travailler aux EPI (établissements publics pour l'intégration). Et puis, si une fois j'ai une décompensation, revenir ici pour passer une semaine, ou deux, ou trois, pour me remettre d'aplomb, si je vois que les hallucinations auditives m'enquiquinent, car ici je suis en sécurité, pour moi et pour les autres.

A.: De ne plus avoir d'alcoolisation massive. Il faut que je me renforce de l'intérieur; j'apprends encore...

A.-M.: J'aimerais bien pouvoir avoir un appartement protégé, et adhérer à la Cité Séniors. Nous, les âgés, il faut qu'on nous respecte jusqu'à la fin.

PROPOS RECUEILLIS PAR ELISE GRESSOT

* Prénoms d'emprunt

Les maïeuticiennes à l'œuvre

La Chênoise Natalie Piguet, pratique le métier de sage-femme indépendante agréée depuis bientôt trente ans. Accouchement, accompagnement de femmes enceintes et de couples, consultations de grossesse, préparation à la naissance, conseil en allaitement; les ficelles du métier n'ont plus de secrets pour elle. Durant cette entrevue pour Le Chênois, la Chênoise raconte les péripéties qui jalonnent le chemin de celles qui aident à donner la vie.



Qu'est-ce qui vous a amené à devenir sage-femme ?

Depuis toute petite quand je voyais le ventre des femmes enceintes, j'adorais ça ! Je trouve qu'une femme enceinte c'est presque magique. Adolescente, je me suis renseignée sur ce métier-là et on me l'a décrit comme très médicalisé ce qui ne correspondait pas à ce que je souhaitais. Plus tard, lorsque j'étais enceinte de mon premier enfant, j'ai été accompagnée par une sage-femme, et non une gynécologue. A ce moment-là j'ai compris que l'on pouvait pratiquer ce métier comme je l'imaginai. Par la suite, je me suis formée dans ce métier. J'ai toujours travaillé comme sage-femme libérale avec l'association Arcade des Sages-femmes ainsi qu'en tant que sage-femme agréée aux HUG. Je suis également co-fondatrice de la Maison de naissance La Roseraie.

Comment définiriez-vous le métier de sage-femme ?

C'est un métier de dévouement, d'écoute, de tolérance, d'amour et d'échange. Être sage-femme c'est être à la fois psychologue, maman, médecin et copine ! Lors de l'accompagnement d'une femme enceinte, la prévention est sans doute le plus important et c'est souvent ce qui manque le plus pour les mères. En tant que sage-femme, on va passer beaucoup de temps à parler de ce qui va se passer à l'hôpital, du déroulement de l'accouchement et des questions d'anesthésie et de douleurs, par exemple. Dès qu'il y a la possibilité de discuter, le processus de la grossesse et de l'accouchement se fait plus en douceur.

Lorsque l'on se renseigne sur la gestion des accouchements à Genève, il est souvent question de surmédicalisation ou encore de naturalisation de ceux-ci. Que pensez-vous de cela ?

De nos jours, ce qui mène le monde c'est l'argent. Lorsqu'une femme accouche en clinique ou en hôpital, il y a une notion de rentabilité qui entre en jeu. Cependant, la clé pour un accouchement naturel et physiologique c'est la patience, l'attente, le respect du processus normal et non la performance. A l'hôpital, il y a des protocoles qui sont mis en place et des décisions peuvent être prises très précocement. C'est une question de timing ! Par exemple, à la Maternité (HUG), les médecins choisissent d'attendre un certain nombre d'heures et si la femme n'a pas accouché dans le temps imparti, on va accélérer l'accouchement avec les forceps ou les ventouses, alors que le bébé et la maman sont en bonne santé. C'est un exemple parmi tant d'autres. Pour ma part, je pense qu'une femme doit être accompagnée dans cette étape de manière patiente et respectueuse. C'est le rôle d'une sage-femme.

Vous êtes cofondatrice de la Maison de naissance La Roseraie et membre de l'Association Arcade des Sages-femmes. Pouvez-vous m'en dire plus sur ces projets ?

L'Arcade des Sages-femmes a été créée en 1994 par des sages-femmes indépendantes, afin de mieux faire connaître notre travail, avoir pignon sur rue et devenir plus facilement accessibles pour les femmes, les couples et leur nouveau-né. Il s'agit d'une organisation horizontale. Les sages-femmes autogèrent leur travail et leurs finances. L'Etat subventionne aussi cette association, ce qui nous a permis d'instaurer une véritable offre en santé publique périnatale comme un groupe pour les pères, la diététique pour les femmes enceintes, des séances pour la préparation à l'allaitement. Aujourd'hui, nous sommes connus des cliniques et hôpitaux genevois et nous avons une grande collaboration pour la prise en charge des patientes durant la grossesse et leur post-partum. La Maison de naissance La Roseraie est aussi un projet qui s'inscrit dans une vision alternative de la grossesse et surtout de l'accouchement physiologique. J'ai créé cette maison avec quelques collègues, afin

de donner accès à une autre manière de prise en charge tant pour la grossesse que pour l'accouchement. Je pense que cela manquait à Genève. Il s'agit d'une maison située derrière la maternité des HUG, entourée d'un jardin, c'est un endroit idyllique. Souvent les couples qui hésitent et qui vont visiter la maison de naissance prennent conscience que tout est fait pour que la femme accouche en douceur. Tout est là pour apaiser les sens, contrairement à l'ambiance en hôpital qui peut être particulièrement stressante. L'idée est de se recentrer sur l'essentiel et ramener au sens premier de la vie.

Comment vos pratiques ont-elles évolué avec la pandémie de la Covid-19 ?

Nous avons commencé à faire des sessions en ligne à l'Arcade afin de pouvoir garder le lien avec les couples et les mères. Malgré tout, cela reste un métier humain et nous avons continué nos visites à domicile. En ce moment, c'est particulier puisque les mamans n'ont souvent plus de visites et ne voient pas leurs familles, ce qui nous donne un rôle encore plus privilégié qu'habituellement. Nous sommes au front depuis le début de la pandémie.

On a aussi observé une augmentation des demandes d'accouchements en maison de naissance ou à domicile, en particulier lorsque les pères ne pouvaient plus être présents pendant les accouchements à la Maternité (HUG). Beaucoup de mères ont fait appel à des sages-femmes et se sont interrogées sur ce qu'elles souhaitaient pour la naissance de leur enfant. Cependant, il faut savoir qu'un accouchement à domicile se prépare sur le long terme avec sa sage-femme et que l'on n'accouche pas à domicile uniquement pour éviter l'hôpital.

Est-ce que le rôle des pères dans le cadre d'une maternité a beaucoup évolué ces dernières années ?

Oui, je pense que les pères et conjoints se sentent plus impliqués, en particulier, depuis le début de la pandémie. Paradoxalement, c'est l'aspect bénéfique de la Covid-19. En effet, la pandémie a obligé certains papas à travailler à domicile et ils se sont rendu compte de ce que cela signifiait de s'occuper d'un enfant et d'être là vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Pour les mères c'est

extrêmement rassurant puisqu'habituellement les pères retournent rapidement travailler après l'accouchement, alors que là ils étaient présents. Grâce à cette situation particulière les pères ont pu réaliser ce que cela signifiait de devenir parent au quotidien et de s'impliquer dans les soins du bébé. Il y a énormément de pères qui trouvent cela enrichissant. Je pense que c'est important, car un bébé, ça ne se fait pas tout(e) seul(e) ! **Pensez-vous que le métier de sage-femme va évoluer ces prochaines années ?**

Ce métier a toujours été là et il sera toujours là. Je ne pense pas qu'il va énormément évoluer. Nous sommes là pour aider les femmes enceintes à se recentrer sur leur grossesse. Cela dit, mettre au monde un bébé, on ne l'a pas inventé et une femme pourrait presque le faire toute seule. Notre rôle est de leur redonner confiance en leur capacité. Par ailleurs, j'aimerais rappeler l'importance de se réapproprier son corps en tant que femme lorsqu'on est enceinte. Se rappeler qu'une mère peut avoir son mot à dire sur la manière dont elle souhaite que son accouchement se déroule. De plus, en tant que professionnels de la santé il s'agit aussi de se rappeler que nous ne sommes ni tout-puissants ni parfaits et il faut laisser parler les mères et les écouter. Une femme sait très bien où elle en est dans son processus d'accouchement et il s'agit de l'accompagner, avant tout.

PROPOS RECUEILLIS PAR
CÉLINE CASTELLINO

+ d'infos

Arcade des Sages-femmes

Permanence téléphonique 7/7 :

T. 022 329 05 55

arcade-sages-femmes.ch

Maison de Naissance La Roseraie

T. 022 321 51 27

¹ Nldr : Les sages-femmes sont habilitées à suivre les grossesses physiologiques, c'est-à-dire sans difficultés médicales particulières. (Vous êtes enceinte - Département femme-mère-enfant - CHUV)

Sources consultées :

- Pernet, A. (2020). Critiquée, la médicalisation des accouchements diminue peu en Suisse. « Critiquée, la médicalisation des accouchements diminue peu en Suisse - rts.ch - Médecine »
- Boulvain, M., & Jastrow Meyer, N. (2015). Déclenchement de l'accouchement: le pour et le contre. *Revue médicale suisse*, 11(492), 2011-2015.

Fabriquer le bien-être

Le peintre connaît ses ustensiles et choisit soigneusement son pinceau, sa peinture et sa méthode en fonction de la toile et du sujet; l'infirmière Evelyne Farges Uldry fait de même avec le soin. A chaque personne ses besoins, à chaque besoin un soin adapté. Au sein de son cabinet Essence-Ciel, à Thônex, elle exerce le fruit de ses formations diverses et continues, aiguisant ses outils pour adapter à tout un chacun le moment de répit que peut apporter un rendez-vous chez une spécialiste des thérapies alternatives.

Une infirmière avant tout

Formée à Lyon, Evelyne Farges Uldry a travaillé dix-sept ans aux HUG, alors nommés Hôpital Cantonal, dans des secteurs variés, tels que l'orthopédie ou la consultation et la prévention contre le sida. Là, elle découvre peu à peu différentes disciplines thérapeutiques, notamment grâce à l'intérêt pour celles-ci de Rosette Poletti, qui l'a introduite tout d'abord à la réflexologie. C'est ensuite le drainage lymphatique qui fut au cœur de l'une des formations continues de l'hôpital. De cette approche d'abord médicale, elle ne s'est jamais écartée, conservant la rigueur acquise avec le temps et la formation. En effet, elle prend soin d'avoir toujours un regard global sur sa profession, notamment à travers l'écriture de rubriques dans des revues médicales où elle se questionne sans relâche sur son statut d'infirmière spécialisée dans les thérapies alternatives. Elle signe également quelques critiques de livres sur la santé et participe à des études des HUG sur certaines de ces approches comme la réflexologie. La formation n'est pas qu'un point de départ pour Evelyne Farges Uldry, mais une méthode de travail à part entière. Les connaissances s'accumulent et se complètent avec le temps, la soif d'apprendre ne s'apaise pas. Poussée par un désir d'autonomie et d'exploration plus approfondie de sa vision du soin, couplé à un besoin de concilier son nouveau quotidien familial à sa vie professionnelle, trop irrégulière à l'hôpital, elle ouvre en 2001 son cabinet, qui souffle en ce début d'année sa vingtième bougie.

Les outils de soin

Plutôt qu'un cabinet, Evelyne Farges Uldry choisit l'appellation d'Atelier de Soins. Si la thérapie miracle n'existe pas, elle propose en revanche un accompagnement vers le mieux-être, qui est accessible à tous. Pour cela, elle nourrit ses connaissances médicales d'approches alternatives, qu'elle adopte parfois dans leur intégralité, ou qu'elle s'approprie par morceaux. Spécialisée en réflexothérapie, drainage lymphatique et conseillère en Fleurs de Bach, elle a, par exemple et suite à une introduction à l'hypnose, retiré une connaissance plus approfondie du langage et de son pouvoir



sur la guérison et le bien-être, bien qu'elle n'ait pas ajouté à ses pratiques quotidiennes la discipline en tant que telle. Chaque connaissance médicale et thérapeutique est une ressource de plus dans sa « boîte à outils », lui permettant de s'adapter à la personne en face d'elle, et de commencer à créer, en artisane du soin.

Le rôle bénéfique de l'art

Ses outils sont d'ailleurs de toute nature, médicale et thérapeutique, mais aussi artistique et culturelle. La place de l'art est conséquente dans la vie d'Evelyne Farges Uldry, elle qui, tout en travaillant de nuit en tant qu'infirmière, obtient en 1991 un diplôme aux Beaux-Arts de Genève, la HEAD. Créer, c'est se ressourcer et se nourrir, une nécessité lorsque l'on pratique une profession basée sur le don, l'échange et le bien-être. Elle conseille d'ailleurs volontiers à qui semble en avoir besoin de s'axer sur sa propre créativité, à travers l'écriture par exemple, mais aussi le dessin, la peinture ou tout autre art permettant de s'exprimer, de se retrouver et de prendre soin de soi. A travers la culture, elle trouve aussi des exemples à donner, des images auxquelles s'accrocher : telle situation dans tel film ou tel livre peut être reconnue par la personne en quête de bien-être. Mieux identifiée, elle peut ensuite être mieux traitée.

Le lien apporte le soin

Grâce à tous ces outils, Evelyne Farges Uldry et le patient fabriquent leur création : le lien. Les diverses méthodes permettent de créer un lien de confiance entre les deux personnes, ce lien qui apporte le soin. Les demandes en arrivant à l'Atelier sont diverses : stress trop intense, demande médicale, douleurs et problèmes fonctionnels. Certains précisent le soin qu'ils recherchent, d'autres n'en savent rien ; s'ensuit alors une discussion plus ou moins longue, selon l'envie du patient. Cette première étape du rendez-vous, qui passe par la parole, permet de définir ce que l'on est venu chercher, consciemment ou non.

Le corps et la tête

Après ce premier contact par la parole, qui permet bien souvent l'accessibilité du corps et de la tête à la suite du soin, c'est par le toucher, premier sens connu du nouveau-né, que l'on se reconnecte à soi. Le toucher passe par la peau, organe parfois négligé par notre conscience et notre quotidien et pourtant formidable outil de communication non-verbale. L'épiderme est un filtre, une frontière, qui nous ouvre et nous ferme à la fois au monde extérieur. Sa stimulation dans le cadre d'une relation de confiance et d'un soin thérapeutique, permet de rassurer et relaxer, d'éclairer le

chemin de la guérison et du mieux-être, d'accompagner le long de celui-ci. L'esprit, l'émotion et le corps s'influencent mutuellement et doivent tous être envisagés à la fois, pris en compte ensemble pour aller mieux : Evelyne Farges Uldry ne conçoit pas le soin autrement que globalement.

Bien-être de quartier

Espace de bien-être mental et physique, l'Atelier de Soins Essence-Ciel jouit à la fois d'une grande accessibilité, proche de la douane de Vallard, mais aussi d'un isolement propice à la rencontre avec soi, proche d'un parc et à l'abri des arbres. N'ayant pas grandi dans les Trois-Chêne, Evelyne Farges Uldry a saisi l'opportunité que représentait le lieu idéal du cabinet. Elle aime aussi la dynamique de la commune de Thônex, la diversité de ses quartiers qui se ressent dans sa clientèle d'âge et de milieux variés. C'est une dynamique de quartier, parfois familiale, certains amenant par la suite leurs proches à prendre rendez-vous.

Rencontrer le bien-être

Ce qu'Evelyne Farges Uldry propose avant tout, c'est un moment de répit. Une heure dans une vie, où l'on peut d'abord s'exprimer, s'entendre, se comprendre peut-être. Puis souffler, le temps d'un soin personnalisé. Essence-Ciel, c'est une rencontre. La rencontre des deux personnes dans une relation thérapeutique, la rencontre avec soi-même, la rencontre avec un instant privilégié. 🌿

KELLY SCHERRER

+ d'infos

Evelyne Farges Uldry
Atelier de soins Essence-Ciel
Avenue Adrien-Jeandin 29
1226 Thônex
T. 079 514 53 59
uldry.evelyne@akeonet.com

Nutrition et santé : quels aliments choisir pour notre bien-être physique et mental

Fatigue, stress et manque d'énergie : voici les conseils de Catherine Chollet, infirmière naturopathe diplômée installée à Chêne-Bourg, pour rétablir le dynamisme corporel, entretenir la santé physique et mentale, et stimuler la pensée positive.

L'alimentation joue-t-elle un rôle dans notre humeur ?

L'alimentation conditionne ce que nous sommes, comment nous nous sentons et bien entendu notre humeur. Une alimentation carencée en protéines, acides gras, minéraux ou vitamines peut favoriser une mauvaise gestion des émotions, des contraintes et du stress. Un même événement aura des conséquences différentes sur notre humeur et sera ressenti différemment si notre alimentation n'apporte pas tout ce qu'il faut à notre organisme pour bien gérer et vivre ces moments difficiles. Une recherche du sucre, voire une dépendance, peut se développer dans ce cas. C'est le "doudou" de secours, le consolateur de l'âme. Malheureusement, cette sensation de mieux-être ne sera que de courte durée avec, à la clé, une prise de poids fréquente qui viendra encore aggraver notre humeur.

Stress : quelle alimentation pour le combattre ?

Chacun a vécu ces moments où tout semble bien aller et rien ne vous semble insurmontable. Merveilleux ! Et puis un jour, un même événement ne vous semble plus supportable, plus gérable, et provoque chez vous un stress énorme. L'événement est le même, la façon de le percevoir diffère. Que se passe-t-il ? Probablement un manque de neurotransmetteurs, ces substances que le corps fabrique pour, entre autres, aider à gérer ce stress. Et ces neurotransmetteurs ne peuvent être fabriqués par l'organisme que si les précurseurs nécessaires à leur fabrication sont apportés par l'alimentation. En cas de carence, le stress est mal géré et peut provo-



quer mal-être, angoisse, démotivation...

Une alimentation diversifiée, riche en vitamines, notamment les vitamines du groupe B, en acides gras oméga 3, en protéines de qualité, peut aider à mieux gérer ce stress.

Et, bien sûr, nourrir son esprit de choses positives, arrêter de s'imprégner du catastrophisme ambiant. Il y a un tas de choses merveilleuses qui se passent dans le monde, il faut savoir les rechercher et s'en nourrir.

Troubles du sommeil : quels aliments peuvent aider ?

Les causes des troubles du sommeil peuvent être multiples, allant de l'impossibilité de s'endormir au réveil nocturne avec cogitation, au réveil en fin de nuit avec un manque d'heures de sommeil... Il convient tout d'abord de ne pas manger trop lourd le soir pour éviter que le système digestif soit en plein travail au moment de s'endormir. Eviter les plats en sauce, les fritures, les viandes. Favoriser un repas simple, facile à digérer, avec des légumes et des protéines végétales comme les lé-

gumineuses (lentilles vertes ou corail, quinoa, pois cassés, tofu...). L'alimentation participe à un bon sommeil, d'autres facteurs peuvent l'influencer comme le stress, l'activité physique, la présence d'appareils électroniques dans la chambre ou leur utilisation, une bonne aération, du calme et du silence.

Carence en vitamine D : quels aliments choisir ?

La vitamine D était connue essentiellement pour son rôle protecteur contre le rachitisme et l'ostéoporose. Des recherches récentes ont permis de documenter d'autres propriétés essentielles pour l'organisme comme son rôle sur le système immunitaire et la protection contre certaines pathologies chroniques lourdes. La principale source de vitamine D pour l'organisme reste l'exposition au soleil. L'alimentation en apporte aussi mais en moindre quantité. La vitamine D existe sous deux formes : la vitamine D3 présente dans des produits animaux, et la vitamine D2 présente dans des végétaux mais qui n'est pas utilisée correctement par l'organisme.

Les poissons gras comme le cabillaud, les sardines, le saumon, le hareng, le maquereau, le flétan, l'anchois en contiennent en quantité variable en fonction de leur origine. La redoutée huile de foie de morue en est riche. On en trouve aussi dans les rognons et le foie des animaux terrestres, dans le jaune d'œuf, certains champignons mais à dose insuffisante.

L'alimentation seule ne peut pas apporter suffisamment de vitamine D à l'organisme. Une supplémentation peut donc s'avérer nécessaire, notamment entre les mois d'octobre et de mai sous nos latitudes. Attention à la qualité de ces compléments, à leur dosage et à leur fréquence de prise.

Cholestérol : comment le baisser ?

Le cholestérol est un précurseur des hormones stéroïdes et donc des hormones sexuelles et nous en avons besoin. Les trois-quarts du cholestérol total sont produits par l'organisme (le foie), le reste est fourni par l'alimentation, surtout les produits animaux : beurre, fromages, viandes grasses, jaune d'œuf.

Un certain nombre de facteurs sont à prendre en considération pour évaluer le risque d'un cholestérol élevé : des antécédents familiaux de maladie coronaire précoce, le tabagisme actuel ou arrêté depuis moins de 3 ans, l'hypertension artérielle, le diabète de type 2, un taux de HDL-cholestérol bas. La prise en charge de ces facteurs de risque peut être en lien avec l'évolution du taux de cholestérol. S'occuper de son foie peut se révéler très utile. En effet, il assure la production du cholestérol, et il est

(suite ci-contre)

PUBLICITÉ

Aïkido
TAKEMUSU DOJO

Ecole d'Aïkido
La Voie de l'Harmonie

La Gradelle
2 cours gratuits à l'essai
Informations sur :
www.takemusu-dojo.ch

Chez Véro Réflexo Réflexothérapie Chromothérapie

Détente ou thérapeutique
Pour tous les âges,
pour tous les maux
Infirmière, Agréée ASCA

54, avenue de Bel-Air
1225 Chêne-Bourg
076 615 32 38
chezveroreflexo.ch

responsable de sa mauvaise qualité. Une fois de plus, un déséquilibre d'apport de nutriments et micronutriments peut avoir un impact négatif sur le foie et le taux de cholestérol. Faire baisser son cholestérol, en dehors de la prise de médicaments, demande une prise en charge globale de l'alimentation et des habitudes de vie, et les conseils d'un professionnel.

Manger 5 fruits et légumes par jour, c'est difficile ! Quelles sont les astuces pour relever ce défi ?

Le plus important est de comprendre pourquoi ces recommandations sont données. L'objectif est d'inciter les gens à manger plus de vitamines, minéraux, fibres et eau, dont les carences peuvent favoriser la survenue de maladies dites "de civilisation" comme le diabète, l'obésité, les problèmes cardiovasculaires...

La prévention est la meilleure recommandation pour éviter tout problème de ce genre. Il serait plus précis de dire 2 fruits et 3 légumes minimum, 5 fruits pouvant apporter trop de sucre. Un fruit à 11 heures et un à 16 heures peuvent facilement servir d'encas à la place de biscuits ou autres chips ou goûter industriel. Il faut choisir un fruit de saison, bien

mûr et si possible n'ayant pas reçu de traitement chimique. Les légumes apportent des fibres, excellentes pour un meilleur transit, et toutes sortes de minéraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. On peut varier les légumes crus et cuits en fonction des saisons, des goûts et des possibles fragilités intestinales. Préparer une assiette de salade multicolore est un plaisir pour les yeux et les papilles. Avoir toujours à disposition des carottes qui sont faciles à préparer est très utiles en cas de petite faim. Il est recommandé de manger des légumes de saison; on peut les servir en bâtonnets dans les apéritifs. Les légumes surgelés non cuisinés peuvent être une solution si l'on dispose de peu de temps. Il est aussi possible d'incorporer des légumes à un plat pour les personnes récalcitrantes: une tarte aux légumes, des lasagnes de légumes, un couscous, une purée ou une soupe peuvent permettre de les proposer de façon plus "discrète". Redécouvrir leur saveur, se faire une fête de chaque repas est un bon moyen pour commencer à apprécier fruits et légumes... et ne plus pouvoir s'en passer!

Jeûne intermittent : qu'est-ce que c'est et quels en sont les bénéfices ?

Le jeûne est pratiqué depuis des milliers d'années à travers les religions et les cultures du monde entier, dans une quête de spiritualité ou de guérison. Actuellement, on parle beaucoup du jeûne intermittent. Il s'agit de jeûner peu de temps, de façon discontinue, en respectant une certaine fréquence. L'objectif est de mettre au repos le système digestif. Le jeûne intermittent ne permet pas d'atteindre le stade de détoxification et production de corps cétoniques d'un jeûne de plusieurs jours. Le jeûne intermittent repose souvent sur le principe des 16/8: on laisse 16h, chaque jour, entre le dernier repas de la veille et celui du lendemain. Exemple: on se passe de petit-déjeuner, on prend un repas à midi et un autre à 20h. Même si cela va à l'encontre des principes de diététique, c'est un rythme qui convient à beaucoup de gens. Si on préfère manger un petit-déjeuner, on décale: repas à 10h, puis à 18h, ou petit-déjeuner vers 8h, et repas vers 16h. Autre possibilité: le jeûne intermittent 5/2: on mange "normalement" 5 jours, on jeûne 2 jours, et on répète chaque semaine. Sur ces bases, chacun peut inventer son propre

rythme: 6/1, 4/3... L'avantage du jeûne intermittent est qu'il peut se faire à la maison tout en continuant à avoir une vie normale. De nombreux effets bénéfiques sont mis en avant, notamment sur la régulation du métabolisme. Il convient toutefois de rester prudent dans ces pratiques, la base de l'alimentation restant d'adopter une alimentation équilibrée, correspondant aux besoins de la personne. Il peut se révéler utile de prendre conseil auprès d'un professionnel avant de se lancer dans un jeûne.

L'alimentation doit être vivante, riche en vitamines, minéraux, enzymes et nutriments de bonne qualité. Enfin, elle fait partie d'un ensemble de mesures à mettre en place pour prendre soin du corps qui nous a été confié et le maintenir dans le meilleur état de santé possible.

PROPOS RECUEILLIS PAR
ELEONORA RIOTTO

+ d'infos

Catherine Chollet
infirmière naturopathe
avec diplôme fédéral
Tél. 078 615 29 26

PUBLICITÉ

*Dans votre Quartier,
une entreprise à votre Service*



Installation arrosage automatique



Entretien de jardins



Canalisations

Lauréat du Prix de l'entreprise formatrice 2017
pour le Pôle nature et environnement

Baussant
paysages sa

A Thônex • 022 347 04 05
www.baussant.ch
Christian Schnegg, Directeur

L'EMS le Nouveau Prieuré reçoit le label "qualité des soins palliatifs"

L'EMS Le Nouveau Prieuré est un lieu de vie intergénérationnel en lien avec une crèche, une résidence pour étudiants, un foyer pour personnes polyhandicapées et des appartements locatifs, le tout autour d'une place du village: le Nouveau Prieuré.



©Fausio Plichonita

NOTRE MISSION EST DE PRENDRE soin de personnes âgées dépendantes – jusqu'au moment ultime de leur vie – dans un cadre de vie chaleureux, animé et ouvert sur la vie tout en préservant chez chacune d'elles un état de bien être physique, mental, social et spirituel le plus complet possible. Nous voulons accompagner la vie sous toutes ses formes en considérant notamment que la santé globale est aussi influencée par des données psychosociales et par l'environnement. Nous privilégions une attitude et des soins palliatifs qui comprennent toutes les mesures d'accompagnement, de soins, de traitements, de soutien qui seront proposés pour

favoriser le bien-être de la personne âgée dans le respect de ses souhaits. L'EMS propose 144 chambres individuelles réparties dans deux bâtiments. Chaque étage est composé de deux appartements de 8 chambres, d'une salle à manger, d'un coin salon et d'un balcon.

Le 14 décembre 2020, le label "Qualité dans les Soins Palliatifs" nous a été décerné par "qualitépalliative" de la Société Suisse de Médecine et de soins Palliatifs. Ce certificat vient couronner un travail de plusieurs années engagé par l'ensemble de nos collaborateurs. Les critères qualité en soins palliatifs couvrent des domaines divers comme les droits du rési-

dent, le suivi médical, les traitements, les soins et l'accompagnement, la culture autour du deuil, la collaboration interprofessionnelle, en équipe et dans le réseau des soins, l'intégration des proches. Avant tout, cette démarche qualité nous a amenés à mieux définir ce que sont les soins palliatifs, à développer nos pratiques comme la prise en charge de la douleur, à intégrer une approche sensible et spirituelle de la fin de la vie et du moment du décès, à proposer des formations continues aux collaborateurs des différents secteurs, à mettre en valeur ce qui est fait dans l'accompagnement du quotidien pour répondre au mieux à vos souhaits et au maintien de votre qualité de vie.

Peut-être pensez-vous que les soins palliatifs ne s'appliquent que dans les derniers moments de la vie et font-ils écho pour vous à l'approche de la mort? Or, les soins palliatifs peuvent être envisagés très tôt, car ils sont une réponse au maintien de votre confort et de votre bien-être lorsque la recherche de guérison n'est plus possible ou souhaitée; ils font partie intégrante des soins et de l'accompagnement que nous vous offrons. Enfin, entrer dans une démarche qualité en soins palliatifs est un engagement; elle nous ouvre à de multiples perspectives pour progresser et nous améliorer dans nos prestations. 🌿

L'EMS le Nouveau Prieuré est la propriété du BCAS (Bureau Central d'Aide Sociale), fondation privée reconnue d'utilité publique dont l'origine remonte à 1887, qui a fêté ses 150 ans le 21 septembre 2017. La fondation a pour mission d'aider les personnes et les familles en difficulté qui résident à Genève, sans distinction de nationalité, d'appartenance politique ou confessionnelle. Ses activités prennent différentes formes:

- plusieurs centres d'hébergement et de soins;
- un service social;
- deux services en faveur des enfants et des jeunes en difficulté: SOS-Enfants et Le Biceps.

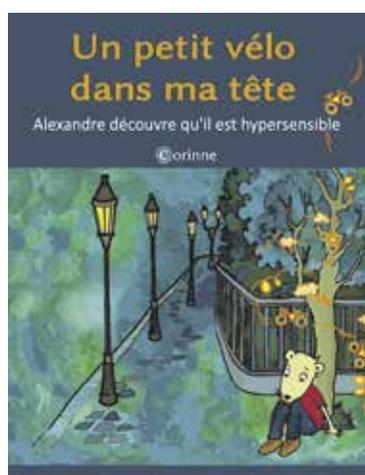


+ d'infos

Sur notre site internet: www.emsleprieure.ch ainsi que sur le site internet du BCAS: www.bcas.ch

L'hypersensibilité racontée aux enfants

LA CONFIGNONNAISE CORINNE Vonaesch est psychologue, enseignante-pédagogue et illustratrice. Ses connaissances sur l'hypersensibilité l'ont aidée personnellement en tant que maman. En décembre 2020, elle a publié *Un petit vélo dans ma tête – Alexandre découvre qu'il est hypersensible*, afin d'aider d'autres parents ainsi que leurs enfants dans leur découverte de ce trait de personnalité. Cet ouvrage s'adresse à tous, et en particulier aux enfants hypersensibles de 6 à 10 ans. Son but est d'aider ces enfants-là à s'accepter tels qu'ils sont et à apprécier leur différence à travers l'histoire d'une petite souris hypersensible. Il permet aussi aux parents de mieux comprendre ce



trait de personnalité qui touche une personne sur cinq.

Alexandre, la petite souris hypersensible

« Alexandre, souriceau calme et posé, ne comprend pas le décalage qu'il ressent avec son entourage: pourquoi n'est-il pas à l'aise au milieu de beaucoup de monde? Pourquoi prend-il tout à cœur? Pourquoi ne s'arrête-t-il jamais de penser, de s'interroger, de rêver? Pourquoi a-t-il le sentiment qu'un petit vélo, sans cesse, tourne dans sa tête? Mais peut-être ne tourne-t-il pas rond... c'est ce qu'Alexandre imagine avant qu'on lui apprenne qu'il est hypersensible. » Bien qu'il aborde ce trait de personnalité avec des ressources psychologiques, l'album est bien un récit pour enfants: il est même un des

premiers à traiter de l'hypersensibilité en s'adressant directement à eux, et cela narré par un protagoniste auquel l'enfant peut facilement s'identifier. Chacun a dans son entourage un enfant comme Alexandre. Ce livre comble une lacune et rejoint ce public d'enfants hypersensibles. 🌿

+ d'infos

Un petit vélo dans ma tête – Alexandre découvre qu'il est hypersensible
Editions BoD
Prix: 14,90 €.
www.corinnehsp.ch

La psychomotricité : lier le corporel et le psychique

La psychomotricité est une méthode thérapeutique s'adressant aux individus souffrant de troubles comportementaux, moteurs ou psychiques. En les accompagnant dans l'expérimentation, le thérapeute en psychomotricité leur permet de développer des stratégies pour mieux appréhender leur corps et leur environnement. Dans l'optique de mieux comprendre le métier de psychomotricien.ne, nous sommes allés à la rencontre de Charlotte Demoux, thérapeute à Chêne-Bourg.

C'EST DANS SON CABINET QUE NOUS avons rencontré Charlotte et sa fille. En pénétrant dans une cour, le long de la rue de Genève, on se trouve face à une entrée entourée d'un peu de verdure. Derrière la porte et l'écrêteau qui présente les noms des psychomotricien.es qui travaillent sur place, on découvre un couloir central qui débouche latéralement sur une petite salle d'attente et un bureau pour s'entretenir avec les parents. Au fond, se trouve la salle principale: là où se déroulent les séances de psychomotricité. Lors de ma visite, un parcours composé d'un tunnel en tissu, de diverses formes en mousse et d'autres objets colorés étaient éparpillés dans la pièce. Tout au long de notre discussion, la fille de Charlotte interagissait avec les objets disposés dans la salle. Notre bavardage était parfois interrompu par la fillette qui souhaitait montrer ce qu'elle savait faire. Charlotte lui proposait alors d'essayer de sauter à cloche-pied au-dessus d'obstacles ou alors d'essayer de lancer des petits cerceaux sur des cônes. Elle l'invitait également à faire attention à elle-même et au matériel. C'est ainsi, avec le renfort de jeux



et d'objets de textures et de formes différentes, que les psychomotricien.es invitent leurs patient.e.s à explorer leurs rapports à eux-mêmes et à leurs corps.

Entre corps et psyché

Les psychomotricien.es s'intéressent aux individus dans leur globalité, dans leurs relations à la fois à leur environnement mais aussi aux autres et à eux-mêmes. Charlotte travaille, dans son cabinet, uniquement avec des enfants. Cependant, la psychomotricité peut s'adresser à des indi-

vidus de tous les âges, de la petite enfance à la fin de vie. C'est une méthode thérapeutique destinée aux personnes ayant des difficultés autant sur le plan moteur et comportemental qu'émotionnel et relationnel. En effet, l'un des postulats majeurs de la psychomotricité, c'est de s'appuyer sur le fait que ce qui relève du corps est lié à la psyché, et inversement. « Même un tout petit bébé, par ses mouvements et par la maturation cérébrale, organise et construit son rapport au monde », m'a expliqué Charlotte. On considère notamment que le domaine des émotions ne s'arrête pas au psychique ou à ce qui est moteur, mais qu'au contraire, il lie ces deux sphères. Les patient.e.s peuvent être, entre autres, des personnes qui souffrent de troubles de l'attention, d'un manque de confiance en elles-mêmes ou qui ont une vision biaisée de leur corps.

Travailler avec le jeu

Les thérapies sont relativement longues; elles durent une année ou plus, car la relation avec les patient.e.s est importante. Il s'agit de créer un lien de confiance. « Je pense qu'on a bien travaillé, lorsque l'enfant et moi avons eu du plaisir. Il y a le plaisir d'être en mouvement, d'être en relation et celui de jouer. » Dans le travail avec les plus jeunes, le jeu est effectivement central. C'est un vecteur de la compréhension de son environnement, de son corps et de son image. Charlotte laisse donc parfois les enfants choisir ce qu'ils désirent faire pendant une séance tout en gardant bien ses objectifs en tête. D'autres

fois, elle propose des explorations corporelles; les parcours sont notamment de bons outils pour travailler divers mouvements et sensations. Ils peuvent être déclinés à l'infini: pour exercer la confiance, par exemple, on peut demander à l'enfant de se bander les yeux et de suivre les indications du thérapeute. L'objectif, à long terme, est de permettre aux patient.e.s d'emmener ce qu'ils ont expérimenté hors de la salle. La communication et la collaboration avec les parents est donc précieuse.

Rassembler plusieurs approches

A la croisée de divers domaines, la psychomotricité établit des connexions entre des disciplines dont les théories sont usuellement peu confrontées. Le format des séances en cabinet et la relation développée avec les patient.e.s peuvent évoquer la pratique d'un.e psychologue. Ces thérapeutes ont également une bonne connaissance des mouvements moteurs et de la neurologie, puisqu'ils développent une attention particulière pour tout ce qui relève du corporel. La formation, quant à elle, est proposée par la Haute Ecole de Travail Social. Ainsi, en prenant en compte toutes ces approches, les psychomotricien.es peuvent faire des hypothèses en considérant de multiples facteurs. Divers environnements nécessitent également la présence d'un.e psychomotricien.ne. Les institutions médicales et spécialisées les emploient dans une optique thérapeutique, mais ils sont également présents dans les crèches, à titre préventif. En ce qui concerne celles et ceux qui exercent en libéral, ils ne sont aujourd'hui pas assez nombreux par rapport à la demande. Charlotte doit malheureusement régulièrement refuser de prendre en charge de nouveaux enfants par manque de disponibilités. Elle nous a néanmoins assuré qu'elle aime beaucoup son métier et j'ai aussi cru comprendre que sa fille apprécie la salle de psychomotricité au vu de sa connaissance du lieu et de son affinité avec les jeux présents sur place.

MATHILDE FOEHR

Source : psychomotricité-suisse.ch

PUBLICITÉ

PRESSING DU VIEUX-CHÊNE

Alain FROSSARD et sa collaboratrice Fatima sont à votre entière disposition pour :

- Pressing
- Aquaclean
- Rideaux – voilages
- Blanchisserie
- Daim – cuir – fourrures
- Tapis
- Retouches

**TRAVAIL ARTISANAL SOIGNÉ
EFFECTUÉ PAR DES PROFESSIONNELS**

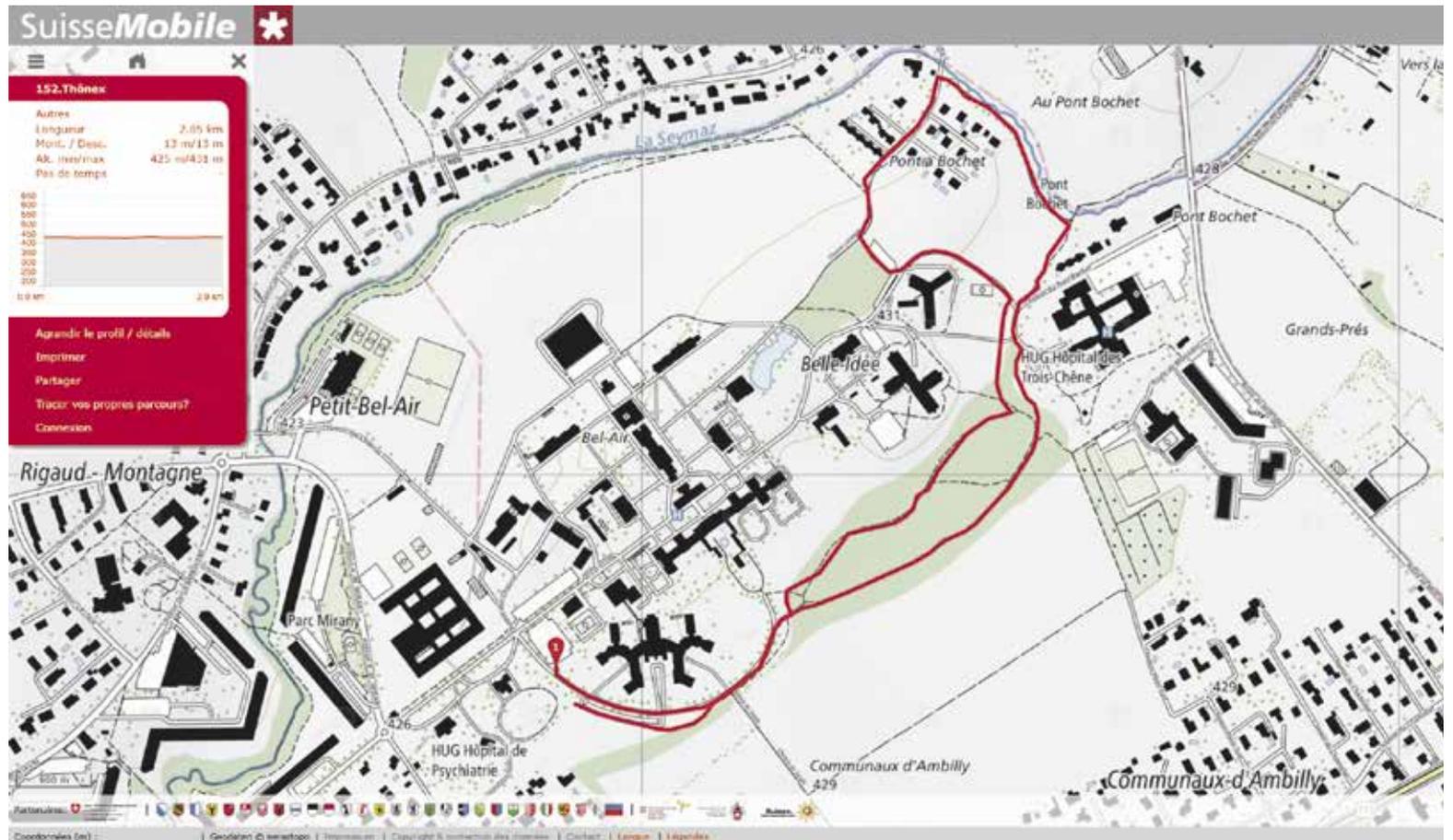
HORAIRE ANNUEL

Lundi, mardi, mercredi, vendredi: 7h30-12h00 – 14h00-18h30
Jeudi: 8h30-12h00 – 14h00-18h30 / Fermé le samedi

1, rue de Genève – 022 348 25 00 – 1225 Chêne-Bourg
www.pressing-blanchisserie-geneve.ch

50 ans et toujours la forme

Les parcours vita offrent l'opportunité de faire du sport en pleine nature. C'est bon à la fois pour le corps et pour la tête, surtout en cette période.



LA PREMIÈRE PISTE VITA FUT CRÉÉE à Zurich-Fluntern en 1968, soit il y a un peu plus d'un demi-siècle. Aujourd'hui, les quelque 500 circuits disséminés à travers le pays font partie du paysage et de nos habitudes. L'enquête "Sport Suisse 2020" réalisée par l'Office fédéral du sport (OFSPO), révèle que 19% des Suisses les utilisent dont 8% au moins une fois par mois. « Quand on a commencé à parler de gymnastique, d'entraînement fonctionnel en salle de sport il y a 15-20 ans, on n'a rien inventé, observe Johann Ferré, cofondateur de Sport Quest, à Plainpalais. Le parcours vita a peut-être 50 ans, mais il avait déjà compris ça bien avant. » Malgré leur âge et leur aspect rustique, les ateliers proposés restent très prisés. En forêt, à la montagne ou à la campagne, l'atout majeur des parcours réside dans leur tracé. « Sur celui de Thônex à quelques endroits et en fonction de la météo, vous pouvez apercevoir le Mont-Blanc et le Jura, remarque Claude-Alain Pon-

cioni, responsable des bâtiments à la mairie de Thônex. Y faire son sport ou s'y balader est un vrai plaisir. » Avec le temps et les conditions climatiques, les installations s'usent. La commune veille à les garder en bon état et se charge des travaux à effectuer.

A son rythme

Bloc-notes à la main, M. Poncioni arpente le parcours deux fois par an pour constater d'éventuels dégâts et prévoir les interventions qui en résultent. En plus de la maintenance des postes, un entretien mensuel est assuré par l'entreprise d'insertion Réalise, basée à Genève. « Il faut ramasser les feuilles mortes, les papiers, ratisser les copeaux de bois et les remettre sous les ateliers pour éviter que les gens ne pataugent dans la gadoue, rapporte M. Poncioni. De temps en temps, il est aussi nécessaire de nettoyer les graffitis sur les panneaux. » Les parcours vita comme celui de Thônex sur le domaine de Belle-Idée, sont situés

dans des zones assez humides et il est important d'en tenir compte avant d'accomplir les exercices. « En hiver, les infrastructures en bois peuvent être glissantes donc dangereuses, prévient M. Ferré. D'autre part, connaître son état de forme peut aussi nous éviter des déconvenues. » L'apparente simplicité du parcours de grand-papa est trompeuse et l'on ne doit pas présumer de ses forces. Les anneaux, les barres fixes ou parallèles demandent de la puissance physique et un certain niveau d'entraînement. Sportif aguerri ou du dimanche, évaluer ses capacités, bien s'échauffer et bien s'équiper sont des règles de base avant de se mettre en mouvement. Avec le semi-confinement, le télétravail, la fermeture des salles de sport, la fréquentation des parcours vita a bondi. Quand la crise sanitaire sera derrière nous, nul doute que la pratique du sport en extérieur que beaucoup ont (re)découvert, perdurera. Loin du stress et des restrictions, nombreux sont ceux à avoir répondu

à l'appel de la forêt et à emprunter à toute heure selon ses besoins les célèbres pistes forestières, pour se défouler ou tout simplement s'oxygéner. 🌲

FRANÇOIS JEAND'HEUR

Quelques adresses...

Parcours vita de Thônex

Départ : Les Sillons,
domaine de Belle-Idée
1226 Thônex
T. 022 869 39 00
www.thonex.ch/que-faire-a-thonex/
envie-de-nature/parcours-vita

Sport Quest

Avenue Henri-Dunant 13
1205 Genève
T. 022 320 65 65
www.sportquest.ch

Zurich parcoursvita

www.zurichvitaparcours.ch

Sport, bien-être et patriotisme

Les fêtes cantonales de gymnastique à Chêne-Bougeries

Intégrée au début du XIX^e siècle dans le programme scolaire par Pestalozzi, la gymnastique a très vite obtenu une place prépondérante dans le milieu sportif suisse, tant au niveau cantonal que fédéral. Appréciée pour ses vertus physiques et morales, elle est avant tout perçue comme une préparation au service militaire, et est donc empreinte de forts sentiments patriotiques.

La gymnastique en Suisse

« La culture physique de l'homme [...] procure la santé, maintient la vie, [et] est un préservatif contre beaucoup de maladies. Elle est donc un art nécessaire. » C'est ainsi que Johann Heinrich Pestalozzi, pédagogue zurichois, parle de la gymnastique et de ses bienfaits pour l'inscrire dans le programme scolaire en 1807. Introduite dans les écoles genevoises dès 1823, elle est reconnue pour favoriser la santé, la force et l'agilité du corps. Son utilité est rapidement mise en avant en Suisse, alors que dans d'autres pays, notamment en Allemagne, ceux qui la promeuvent sont considérés comme dangereux et peuvent être emprisonnés. Au contraire à Genève, l'idéologie promue par la gymnastique véhicule des idées sur l'autonomie et la force acquises par le sport, qui servent à se défendre et à défendre son pays en cas de guerre. Dans une cité comme Genève, qui s'est longtemps sentie menacée par ses voisins, les sports à connotation militaire (tir, escrime, équitation, marche...) ont toujours endossé des valeurs positives et patriotiques et la gymnastique, symbolisée par ses quatre "F" (Franc, Frais, Fort, Fier), n'a pas fait exception.

Les fêtes de gymnastique

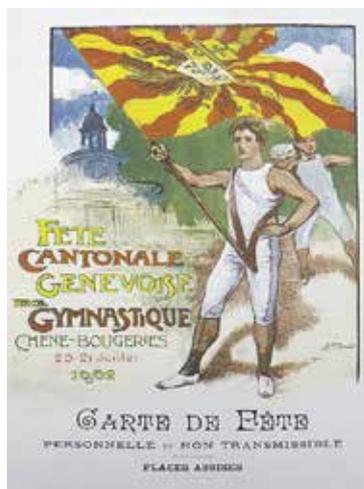
La promotion de la gymnastique a entraîné, à l'échelle nationale, la création rapide de clubs et d'associations de gymnastes et a conduit à constituer des équipes locales et cantonales. Rapidement aussi se sont organisés des concours, comme dans les autres disciplines. Elaborés sur le modèle des fêtes sportives et associatives, ils étaient à la fois un lieu de performance où les meilleurs étaient récompensés et un moment de fête et de célébration de l'unité civique nationale. Le sport apparaît donc à la fois comme spectacle, comme compétition et comme occupation saine qui développe les facultés physiques et morales. Ces fêtes permettaient de rappeler et de mettre en valeur toutes ces qualités, et celles qui se sont déroulées à Chêne-Bougeries ont été le théâtre de prouesses techniques et athlétiques, ainsi que de moments de fêtes et de discours émouvants sur les bienfaits du sport.



Gymnastes à la fête cantonale de 1902.



Gymnastes à la fête cantonale de 1935.



Carte d'invitation à la fête cantonale de 1902.

Célébrations sportives à Chêne-Bougeries

Au cours de son histoire, Chêne-Bougeries a accueilli plusieurs fois la fête cantonale de gymnastique. Entrée dans l'Association cantonale genevoise de gymnastique en 1889, la section chênoise de gymnastique a célébré cette fête trois ans plus tard pour la première fois sur le territoire de sa commune. Cette fête n'a pas eu de grands retentissements: en

effet, Genève ayant été l'année précédente le lieu de la 49^e fête fédérale de gymnastique, seules cinq sections (environ 100 gymnastes) se sont réunies les 28 et 29 août 1892 à Chêne-Bougeries. Elle est néanmoins une occasion de répéter l'importance des exercices corporels pour former une nation forte, comme le montrent les discours de la fête retranscrits dans le Journal de Genève. Dix ans plus tard, du 19 au 21 juillet 1902, la commune réorganise la fête cantonale en réunissant 400 gymnastes, venus de Suisse romande et de France voisine. En plus du concours, la fête est aussi l'occasion de performances artistiques, d'un banquet et d'un long cortège dans les rues de Chêne-Bougeries et Chêne-Bourg, décorées pour l'occasion de bannières colorées, de lampons multicolores et de drapeaux, mettant en avant l'unité des sections et les valeurs patriotiques de l'évènement. La commune a encore accueilli l'évènement en 1935, les 20 et 21 juillet, pour une autre fête de grande ampleur réunissant 425 gymnastes, au cours duquel eurent lieu des performances diverses, un banquet et un concert par la Lyre de Chêne-Bougeries. Durant la fête, le maire de Chêne-Bougeries, Georges Werner, a insisté sur les vertus attribuées depuis plus d'un siècle déjà, célébrant les mérites de la gymnastique « sport sain, sincère et désintéressé; sport

qui, en développant les qualités de persévérance, de discipline, d'esprit de collaboration, forme, pour le bien du pays, des hommes de caractère, droits et loyaux » (*Journal de Genève*, 22.07.1935). Par la suite, dans les années 1960, la gymnastique a peu à peu laissé de côté son aspect patriotique et sa nature martiale pour se moderniser et devenir un sport plus diversifié, s'adaptant à ses praticiens selon leur âge et leur forme physique. C'est ainsi que se sont développées les gymnastiques rythmiques ou aérobic, encore largement répandues en Suisse.

MAELLE RIGOTTI

Sources:

- Archives de Chêne-Bougeries, 4.6.C.1, Concours de gymnastique, 1892-1935.
- Santschi, Catherine et Senarclens, Jean (dir.), Encyclopédie de Genève. Tome 9, L'art de vivre. Association de l'Encyclopédie de Genève, 1992.
- Archives du Journal de Genève, disponibles en ligne <https://telemarchives.ch/advSearch>

Sources photos:

- Gymnastes à la fête cantonale de 1935 (1) ACHBL_FP_G_05_Gymnastes_1935
- Gymnastes à la fête cantonale de 1902: ACHBL_FP_SF_G_B11_Gymnastes
- Carte d'invitation à la fête cantonale de 1902: ACHBL_4.6.C.1/5

Pilates : découvrir une méthode douce pour soigner le corps et l'esprit

Nous avons toutes et tous entendu parler du Pilates, mais connaissons-nous cette méthode sous toutes ses formes ? Deux formidables enseignantes, Emmanuelle Willi Grand, professeur au Simply Pilates & coaching Genève à Thônex, et Yanni Yin-Coppens, professeur au Pilates Loft Thônex, nous révèlent les secrets de cette pratique.

Quels sont les bénéfices spécifiques au Pilates ?

Emmanuelle Willi Grand : Les bénéfices sont nombreux. Le Pilates aide à la posture, renforce les muscles profonds, stabilise ou mobilise des parties du corps, redonne une symétrie, évite les blessures, travaille sur tous les axes, complète un entraînement sportif. Il permet d'en faire plus, avec moins d'effort, moins de fatigue, réduit le stress et j'en passe.

Yanni Yin-Coppens : De plus, la méthode Pilates peut être pratiquée comme un sport à part entière ou pour accompagner la rééducation d'une blessure ou la réhabilitation suite à une maladie telle que le cancer du sein ou une hernie discale par exemple. En effet, outre les bienfaits physiques, sa pratique permet de se (re)connecter au corps, d'en découvrir les particularités et d'augmenter la conscience corporelle pour mieux vivre (avec) son corps. Les cours Pilates sont particulièrement bénéfiques pour les personnes souffrant de lombalgies ou d'arthrose, et les sportifs avec des demandes spécifiques à leur sport.

En quoi est-ce que le Pilates aérien diffère du Pilates classique ?

YYC : Le Pilates aérien est une forme d'exercices inspirée du Pilates classique, mais qui en diffère de par son utilisation de hamacs de suspension pour travailler en apesanteur. Ainsi, le corps est délié par l'apesanteur, libre de tout déplacement en position verticale, horizontale et d'inversion, ce qui permet une décompression vertébrale totale. Les sensations permettent également une détente de l'esprit en amenant une plus grande confiance en soi. C'est une modalité rigoureuse et exigeante qui apporte cette dimension du mouvement multidimensionnel, et l'agréable sensation d'être porté !

Qu'est-ce que le CoreAlign ?

YYC : Le CoreAlign est un appareil de pratique d'exercices, inventé par une physiothérapeute et inspiré par le Pilates. Le CoreAlign repose sur l'idée que le corps fonctionne et guérit mieux quand les mouvements sont anatomiquement sains et équilibrés.



Cours au Pilates Loft Thônex.

En tant qu'outil d'entraînement, les exercices pratiqués avec le CoreAlign sont conçus pour développer la proprioception : le but est de créer de l'harmonie entre stabilité contrôlée et mobilité dynamique, pour développer un corps fort, sain et vibrant.

Qu'est-ce que le SAFE® FLOOR ?

YYC : Le SAFE® FLOOR a été créé par Alex Munz, ex-danseur Etoile de l'Opéra de Berlin, formé à l'Opéra de Paris. Multi primée au plus haut niveau des institutions françaises et américaines, la méthode SAFE® FLOOR a des effets puissants sur les fascias. Lorsqu'ils sont massés, ces tissus conjonctifs libèrent des protéines régénératrices ; ce sont ici les mouvements circulaires du SAFE® FLOOR, qui froissent et défroissent vos fascias de l'intérieur. Sans manipulation extérieure, vous faites l'expérience d'une véritable réhydratation.

Qu'est-ce que le GYROTRONIC® ?

YYC : Inventée par Juliu Horvath, la méthode GYROTRONIC® étire et renforce les muscles et les ligaments,

relâche et assouplit les articulations, mobilise et stabilise la colonne vertébrale. Des appareils en bois guident et accompagnent le corps dans la découverte de ses ressources propres. La fluidité et la respiration sont la clef de la méthode. Les postures ne sont pas gardées longtemps, mais connectées doucement et harmonieusement grâce à l'utilisation de la respiration, faisant apparaître les exercices plus comme une danse que comme du yoga traditionnel. Sa pratique est un excellent complément pour les danseurs et les sportifs qui souhaitent approfondir et affiner leur entraînement. Conseillée aux seniors et à ceux qui souffrent du dos et de raideurs articulaires, elle est très appréciée par les femmes enceintes avant et après l'accouchement.

Peut-on effectuer du Pilates chez soi, sans accessoires ?

EWG : Oui, tout à fait. Un tapis de sol et c'est parti ! Un petit linge et un petit coussin sont parfois nécessaires pour adapter certains schémas corporels et éviter les mauvais positionnements.

Peut-on augmenter notre masse musculaire grâce au Pilates ?

EWG : Le Pilates va permettre une tonification musculaire. Un travail à poids/corps et c'est déjà une belle base de travail qui donne un effet homogène et harmonieux au corps. Pour une augmentation plus importante de la masse musculaire, il faut travailler avec une charge plus lourde que le poids du corps. Un travail plus fonctionnel sera néanmoins nécessaire, afin de maintenir les articulations souples et les muscles étirés et permettra aussi une meilleure croissance musculaire pour qui le souhaite.

Peut-on perdre du poids avec le Pilates ?

EWG : Comme pour la masse musculaire ou la perte de poids, l'alimentation a un rôle très spécifique à jouer en parallèle de n'importe quelle activité physique. Avec le Pilates, le maintien du corps change et apporte une sorte de gainage corporel. Assez souvent, les clients ne perdent pas forcément du poids, mais quelques centimètres avec un maintien de corps différent.

Le Pilates peut-il être pratiqué aussi par les hommes et les enfants ?

YYC : Le Pilates convient tout aussi bien aux femmes qu'aux hommes et aux enfants ! Sa pratique par les hommes est de plus en plus courante, bien qu'ils le découvrent souvent après avoir vu les bénéfices de cette pratique chez les femmes de leur entourage ! Souvent, ils sont attirés par la recherche d'un entraînement professionnel de haute qualité ou par le souhait de retrouver un corps en forme, lorsqu'ils souffrent de douleurs du dos ou des articulations. Le fondateur de la méthode Pilates – Joseph Pilates – était tout d'abord un homme (sic), mais aussi un gymnaste, un culturiste et un artiste de cirque. Il entraînait des policiers et des soldats. Les enfants (à partir de 10 ans) ont beaucoup de plaisir à pratiquer le Pilates. Ils peuvent en tirer des avantages, que ce soit en améliorant leur coordination, leur posture (en cas de scoliose par exemple), la réhabilitation après une blessure, le développe-

(suite ci-contre)



Emmanuelle Willi Grand, Pilates Teacher Trainer PMA 12096.

ment de la conscience corporelle, la confiance en soi ou la concentration.

Après 60 ans: est-il trop tard pour commencer le Pilates ?

YYC: Au contraire! A mesure que les gens vieillissent, ils peuvent perdre une partie de leur équilibre et de leur coordination. Un contrôle et une stabilité accrus sont essentiels pour

les personnes âgées, car cela peut les aider à améliorer une grande partie de leurs mouvements fonctionnels, y compris l'équilibre et la posture. La méthode Pilates augmente la force et la flexibilité du tronc et des jambes, ce qui affecte positivement l'équilibre. Ceci, avec les avantages de base pour la forme physique, peut les aider à réduire le risque de chutes. Le

Pilates est également un bon moyen pour elles de se réadapter après des interventions chirurgicales, comme une arthroplastie de la hanche ou une chirurgie du genou.

Y a-t-il des maladies ou troubles pour lesquels le Pilates est contre-indiqué ?

EWG: Toute personne, même avec des contre-indications, peut pratiquer une activité physique adaptée. Un Pilates plus doux permet de faire respirer et bouger le corps même à des amplitudes réduites. L'important est de stimuler le système respiratoire, circulatoire, lymphatique, et de créer de l'énergie et de la vitalité. C'est le rôle de l'instructeur d'avoir un dialogue avec les personnes suivies pour une pathologie et de proposer des alternatives.

Combien d'heures par semaine faut-il effectuer pour ressentir des bénéfices physiques et psychiques ?

EWG: Joseph Pilates recommandait 10 minutes par jour d'activité physique au lieu d'une heure par se-

maine. Je partage l'idée. Il faut s'octroyer du temps, détendre son corps. Le corps n'est pas que mécanique, il est organique et la pensée, le stress accumulé perturbent l'énergie vitale. Il y a des exercices et des séquences spécifiques qui apportent des bienfaits immédiats.

ELEONORA RIOTTO

Quelques adresses...

Yanni Yin-Coppens
Le Pilates Loft Thônex
www.lepilatesloft.ch
yanni@lepilatesloft.ch
T. 078 816 22 26

Emmanuelle Willi Grand
Pilates Teacher Trainer PMA 12096
simplypilatesgeneve@gmail.com
www.simply-pilates.com
T. 079 233 04 33

Pharmacie naturelle

CHEZ LES HUMAINS, QUAND ON NE SE sent pas bien, on va chez un médecin qui nous ausculte et nous prescrit des médicaments pour aller mieux. Si c'est un refroidissement, certains disent qu'il passera en sept jours si on ne fait rien, mais que si on prend des cachets, il ne durera qu'une semaine...! Il y a donc des personnes qui préfèrent rester chez elles, boire de la tisane de thym et dormir beaucoup, plutôt que d'ingurgiter quantité de pilules. Chacun fait comme il veut!

Chez les animaux, il n'y a ni pharmacien, ni docteur... mais il y a bel et bien une sorte de conscience instinctive qui fait que certains animaux font de l'automédication pour se soigner ou pour s'assurer un corps solide et sain. Une science a même vu le jour: la zoopharmacognosie.

Voici quelques exemples rigolos tirés directement de Dame Nature

Chez les animaux domestiques que nous connaissons bien, qui n'a pas déjà vu un chien ou un chat mangeant de l'herbe et vomir juste après ?

Pourquoi s'infliger cela? Et pourquoi recommencer en sachant pertinemment ce qui va arriver? Et bien parce que manger de l'herbe, que cela soit pour contrer un parasite, ou suite à un problème digestif, permettra de purger les estomacs en éliminant ce qu'ils contiennent. D'autres animaux mangent d'ailleurs des végétaux mauvais en toute conscience pour se faire vomir et ainsi remettre à zéro leurs intestins. C'est le cas des chimpanzés qui se gavent de feuilles rugueuses sans aucune valeur nutritive ou d'autres plantes contenant des substances anti-parasitaires pour lutter contre des parasites intestinaux.

Chez les éléphants, les femelles mangent un arbre particulier pour provoquer les contractions de l'accouchement. Les femmes du Kenya font de même d'ailleurs... Alors est-ce que ce sont les éléphants qui ont imité les femmes ou l'inverse? La question se pose!

A côté de tous les éléments qui peuvent être ingérés, il y a tous ceux qui peuvent être appliqués.

Certains oiseaux se roulent dans des fourmilières pour que leur plumage

soit chargé en acide formique, répulsif pour les poux.

L'ours brun enduit aussi sa fourrure d'un mélange de salive et de racine écrasée pour repousser les insectes piqueurs et plusieurs espèces de primates se frottent le corps avec des mille-pattes qui sécrètent également un répulsif à insectes.

Chez les insectes à part entière, les substances anti-fongiques ou anti-parasitaires sont réellement importantes pour protéger le nid d'une prolifération néfaste de moisissures ou d'infections. Pour ce faire, les abeilles et les fourmis parsèment leur colonie de petits bouts de résines aux valeurs anti-bactériennes et antimicrobiennes. Plus que de l'automédication, c'est de la prévention que ces hyménoptères démontrent! Si les moustiques infectés par le paludisme pouvaient trouver une plante capable de les soigner, ce serait un énorme bond en avant pour la médecine humaine! Car les humains sont évidemment très intéressés par ces médicaments naturels que les animaux utilisent, et de nombreuses études sont menées pour savoir si les

bienfaits des végétaux seraient transmissibles à l'espèce humaine. Mais attention à ne pas nous accaparer la Nature une fois de plus... Il est bénéfique de savoir l'écouter pour l'utiliser, mais il ne faut pas en abuser... nous ne l'avons que trop fait depuis trop longtemps...

TEAM NARIES

Les prochains rendez-vous de Naries

Dimanche 28 mars
Sortie Nature "Faune urbaine"

Jeu 15 avril
Cours de Cosm'Ethiks "Cheveux"

Samedi 17 avril
Sortie Nature "Nuit étoilée"

... et tous les lundis à 18h sur Radio Cité Genève, 92.2FM!



+ d'infos

Association Naries: www.naries.ch



L'écospiritualité : une sensibilité à la vie sous toutes ses formes

Encore peu médiatisée, l'écospiritualité se fait peu à peu connaître. Cette démarche proposant une approche spirituelle des rapports aux éléments permet d'interroger et de développer l'attention qu'on porte à la nature. Dans le but d'approfondir ce sujet, j'ai eu la chance d'échanger avec le maire de Chêne-Bougeries, Jean-Michel Karr.

PRENDRE LE TEMPS DE S'ARRÊTER AU

bord de la Seymaz et d'observer. Observer l'eau s'écouler, le vent caresser les feuilles, la terre s'humidifier et imaginer toutes les formes de vie qui s'y trouvent. Choisir de voir, d'être attentif.ve et de développer une empathie envers une nature qu'il serait si facile d'ignorer, c'est ce que Jean-Michel Karr considère être une démarche essentielle. « Au quotidien, un chant de sitelle ou une chouette qui aura survécu à l'éclairage nocturne des arbres sont, pour moi, des manifestations du divin », confie-t-il. C'est cette sensibilité qui définit l'écospiritualité. Ce retour à un émerveillement spirituel envers le règne naturel et l'environnement a connu ses débuts dans les années 1980, à un moment où les mouvements écologistes et les institutions religieuses étaient en crise. Il s'agissait de proposer, au-delà des débats politiques ou militants autour de l'écologie, une démarche mettant en avant le développement d'une relation avec la nature. « C'est un changement de paradigme: il s'agit de reconnaître, par exemple, qu'un arbre est un habitat pour des centaines d'autres êtres vivants, et non simplement un élément du paysage ou de mobilier urbain qu'on peut détruire et replanter. »

Une spiritualité qui va au-delà des institutions

Jean-Michel Karr se souvient: « A l'adolescence, j'ai vécu une rupture partielle de foi: celle-ci est restée intacte envers la Création, mais j'avais de la peine avec les dogmes de la Genèse 1:26 et 1:27 voulant que les hommes « dominant les poissons de la mer, les oiseaux du ciel, les bêtes sauvages et toutes les bestioles qui rampent sur la terre ou avec l'impérieux multipliez, emplissez la terre et soumettez-la ». D'où un clash avec le clergé, et le déraillement d'une possible vocation ». La remise en question de certains principes religieux dictant un rapport de domination avec la nature constitue une critique récurrente des monothéismes. En cela, l'écospiritualité, même si elle peut être davantage relayée par des sphères chrétiennes en Occident, revendique son caractè-



rière universel. Elle n'est pas affiliée à une institution plutôt qu'à une autre. La spiritualité peut s'avérer le vecteur d'engagement et de convictions profondes et rassembler par-delà les chapelles.

Une recherche d'équilibre

Le maire de Chêne-Bougeries tient à souligner qu'« évoquer la spiritualité d'un.e élu.e, c'est prendre un risque ». La spiritualité est assurément un sujet personnel, mais elle n'est pas pour autant moins en lien avec des problématiques d'ordre moral. « La quête d'un rééquilibrage entre le végétal, l'animal, le minéral et l'humain est la source indéniable d'un engagement civique. » On oublie ainsi aisément que les sols sont des sources de vie, qu'ils abritent la circulation des eaux et un nombre incalculable d'êtres vivants; ils sont les lieux qui permettent l'expansion du végétal. C'est cette prise en compte des multiples vies, qui s'étendent des racines jusqu'au bout des feuilles en direction des étoiles à laquelle Jean-

Michel Karr tient tout particulièrement. « Comment respecter la vie sous toutes ses formes? », c'est la question qu'il se pose le plus régulièrement possible, conscient d'être bien loin d'un écologisme parfait. Il convient d'être empathique, de ressentir la nature comme un continuum, et de trouver des ressources en soi pour s'ouvrir à ce pan invisible de nos existences. « Il m'arrive d'enlacer un arbre condamné, ou de parler à ceux que l'on est arrivé à rescaper, ou encore de prier afin que nous fassions la paix avec notre alimentation, si cruelle et violente. »

Se rendre attentif.ve

Je retiens de cet entretien que l'écospiritualité est une démarche mettant en avant l'empathie et la sensibilité. Il s'agit de développer une attention particulière pour les bosquets ou les arbres fruitiers en milieux construits ou encore de partir à la recherche d'un point de vue dévoilant simultanément Alpes et Jura. Durant le confinement, certains vacarmes se

sont tus et les chants des oiseaux ont émergé. C'est parfois en ralentissant et en observant ce qu'il se passe qu'on voit ce qui nous entoure. En cherchant à vivre réellement l'expérience de la nuit, loin de la pollution lumineuse, il est possible d'accéder à une vie qu'on ne peut pas percevoir autrement. C'est ainsi que l'écospiritualité permet d'interroger certains fonctionnements; on peut penser autrement les rapports à la quantification, au temps et aux opportunités. 🌿

MATHILDE FOEHR

Diversité religieuse dans les Trois-Chêne

Le surnom de Rome protestante souvent attribué à Genève reflète l'importance que la religion a joué et joue encore dans la ville. Le statut de ville internationale de Genève a entraîné une multiplication significative des religions et des communautés spirituelles au sein du canton depuis la seconde moitié du XX^e siècle, qui s'observe également dans les Trois-Chêne.

Quelques chiffres

En 2014, le CIC (Centre intercantonal d'information sur les croyances) a recensé à Genève plus de 400 communautés religieuses, réunies dans 270 lieux de cultes et groupées dans une cinquantaine de courants spirituels. Parmi eux, c'est le christianisme qui occupe la place la plus importante, avec plus de 300 communautés, divisées en 13 courants différents. Si certaines églises genevoises ont une histoire très ancienne (comme celle de Thônex, dont la construction de la première église remonte au Moyen Age), environ 60% des communautés religieuses genevoises se sont implantées après la Seconde guerre mondiale.



L'église Saint-Pierre, à Thônex.



Le temple de Chêne-Bougeries.

Communautés chênoises

Une grande diversité est également visible au niveau des Trois-Chêne, même si les communautés qui s'y rassemblent sont pour la plus grande majorité rattachées au christianisme. Cependant, ce n'est pas un christianisme unifié, puisque les groupes religieux qui y sont affiliés et qui y sont présents se divisent dans des courants protestants réformés et évangéliques, catholiques-chrétiens

et romains ainsi que chrétiens orthodoxes. D'autres courants non chrétiens sont aussi établis à Chêne, notamment des mouvements ésotériques, mais ils représentent une minorité. Toutes ces communautés ont des lieux de culte, et même si certains d'entre eux nous sont familiers car implantés dans le paysage chênois depuis plusieurs siècles, d'autres peuvent surprendre par leur originalité ou leur discrétion (lorsque

ceux-ci se trouvent dans des villas ou d'anciens locaux commerciaux).

Diversité mondiale

Si c'est le caractère international de Genève qui lui a conféré son ouverture multireligieuse, il est évident que cette pluralité spirituelle est également multiculturelle. Ainsi, la diversité aperçue dans les Trois-Chêne ne trouve pas ses origines qu'à Genève, mais aussi dans de nombreux pays à

travers le globe, aussi bien du côté de la Russie que du continent américain, avec des courants venus des Etats-Unis et du Brésil. Un beau florilège du pluralisme religieux tel qu'il s'observe aujourd'hui en Suisse comme dans le reste du monde.

MAELLE RIGOTTI

Références : Knobel, Brigitte, et al. D'église en ashram. Cartographie de la diversité religieuse à Genève. CIC, Centre intercantonal d'information sur les croyances, 2014.

Paroisse protestante de Chêne

(Chêne-Bougeries, Chêne-Bourg, Thônex, y compris Conches)

PARCE QUE LA FOI ET LA SPIRITUALITÉ participent au bien-être physique et moral...

"Renouveau et guérison" dans l'Eglise protestante de Genève offre à toute personne atteinte dans sa santé ou face aux différentes épreuves, un espace de prière et d'intercession

lors d'un culte mensuel (chaque 3^e dimanche du mois à 17h au Temple de Champel - 10, av. Alfred-Bertrand). Au cours de cette célébration, chacun peut librement demander l'imposition des mains ou l'appui dans la prière pour ses proches, dans la simplicité et la discrétion. Ce geste

pratiqué par l'église dès son origine n'est pas "magique", mais est le signe visible d'un véritable accompagnement, de bénédiction, et est le symbole de la tendresse de Dieu qui vient toucher et raviver notre foi et notre confiance en Lui. Des pasteur.e.s et des diacres de différentes paroisses

genevoises, avec l'aide de groupes de prière, animent ces cultes et sont là pour vous accueillir. Bienvenue à vous!

LA PASTEURE ELDA JAROKO-LENOZARA,
AU NOM DE LA PAROISSE PROTESTANTE
DE CHÊNE

PUBLICITÉ

AMBROSIO S.A.
CHAUFFAGE TOUTES ÉNERGIES
DÉTARTRAGE DE BOUILLEURS

Route de Jussy 2
1225 Chêne-Bourg
info@ambrosio.ch

POMPES À CHALEUR
PANNEAUX SOLAIRES

Tél. 022 349 85 77
Fax 022 349 46 28

Pharmacie de
Chêne-Bougeries

Ivan Hamsag, pharm.

PARKING CLIENTS - LIVRAISONS À DOMICILE

OUVERTURE NON STOP: Lu-Ve: 8h00 à 19h00; Sa: 8h30 à 18h00
38, rue de Chêne-Bougeries - Tél. 022 860 26 60 - Fax 022 860 26 61

Vacances scolaires

Les vacances de Pâques commencent le jeudi 1^{er} avril. La reprise est fixée au lundi 12 avril.

CAS (Centre d'action sociale) des Trois-Chêne

Hospice général, Centre d'action sociale des Trois-Chêne

Depuis le 25 novembre, le CAS-Centre d'action sociale des Trois-Chêne vous accueille dans ses nouveaux locaux:

Tour Opale, 5^e étage
Chemin de la Gravière 3

1225 Chêne-Bourg

T. 022 420 44 00

cas-trois-chene@hospicegeneral.ch

Horaires d'ouverture:

Lundi, mardi, mercredi et vendredi:

8h30 – 12h00 / 13h30 – 16h30

Jeudi: 13h30 – 16h30

Horaires téléphoniques:

8h30–11h30 et 13h30–16h30

sauf le jeudi matin

Les collaborateurs du Centre vous accueillent:

- ils vous écoutent et évaluent votre situation en toute confidentialité;
- ils vous conseillent et vous orientent.

Si vous avez besoin d'aide:

- ils peuvent vous soutenir dans votre gestion administrative et financière;
- ils construisent avec vous un projet réaliste et adapté à votre situation (famille, santé, expériences, intérêts);
- ils évaluent avec vous votre droit à une aide financière en cas de besoin;
- ils vous suivent régulièrement jusqu'à ce que votre situation s'améliore.

Le Centre d'action sociale des Trois-Chêne dessert les communes de Chêne-Bougeries, Chêne-Bourg et Thônex. Il fait partie du réseau de centres d'action sociale de l'Hospice général.

Pour plus d'informations:

www.hospicegeneral.ch

Aide et soins à domicile dans les Trois-Chêne

imad est chargée d'assurer des prestations de soins, d'aide, d'accompagnement et de répit pour favoriser le maintien à domicile des personnes, tout en préservant leur autonomie.

Ces prestations sont fournies à domicile, dans les centres de maintien à domicile et leurs antennes, ainsi que dans les structures intermédiaires, en collaboration avec le médecin traitant, la famille et les proches.

L'antenne de maintien à domicile de la région des Trois-Chêne est rattachée au CMD Eaux-Vives.

Pour tout renseignement et toute demande de prestations, vous pouvez contacter imad au:

Centre de maintien à domicile

Eaux-Vives

Rue des Vollandes 38 • 1207 Genève

T. 022 420 20 13

Horaires: du lundi au vendredi, de 8h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00. En dehors de ces heures, les appels sont déviés sur la permanence téléphonique qui répond 24h sur 24h.

www.imad-ge.ch

Foyer la Seymaz

Les foyers de jour pour personnes âgées participent à la politique publique du maintien à domicile. Ils permettent de rompre l'isolement, d'accompagner et soutenir les proches, de favoriser le bien-être, de surveiller l'état de santé en collaboration avec le réseau de soins et de participer à des activités adaptées. La fréquentation est possible à partir d'un jour par semaine.

Pour tout renseignement:

Foyer la Seymaz

Chemin du Pont-de-Ville 26

1224 Chêne-Bougeries

T. 022 348 54 27

seymaz@laseymaz.ch

www.laseymaz.ch

Action Trois-Chêne pour l'emploi

Chemin De-La-Montagne 136

1224 Chêne-Bougeries

Structure d'aide à l'insertion professionnelle destinée aux habitants des Trois-Chêne et des communes partenaires d'Arve et Lac.

Horaires:

du lundi au jeudi sur rendez-vous, de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30. Fermé le vendredi.

T. 022 348 45 72

contact@action3chene.com

Feux de déchets**Règlement d'application de la loi sur la gestion des déchets**

Art. 15B(17)

1. L'incinération en plein air de déchets est interdite.
2. Est réservée, pour autant qu'il n'en résulte pas d'immission excessives, ni de danger pour la circulation routière et que les directives du département en la matière soient respectées:
 - a) l'incinération de plantes exotiques envahissantes figurant sur la liste noire établie par la Commission suisse pour la conservation des plantes sauvages. Ces plantes ne doivent pas être compostées;
 - b) l'incinération de déchets agricoles, tels que les ceps de vignes ou de plantes-hôtes d'organismes nuisibles de quarantaine, les souches avec racines d'arbres fruitiers et les déchets secs naturels, pour autant qu'il s'agisse d'une quantité de moins de 3m³. Dans la mesure du possible, le bois naturel non contaminé est valorisé sous forme de bois de chauffage.
3. Lorsque la concentration de poussières fines en suspension dont le diamètre aérodynamique est inférieur à 10 micromètres (PM10) a excédé 100 micro-grammes par mètre cube en moyenne sur 24 heures au cours du jour précédent, à l'une ou l'autre des stations de mesure de la pollution de l'air du service cantonal de protection de l'air et qu'une situation météorologique stable est prévue pour les trois prochains jours ou que ce seuil a été dépassé sur le territoire

d'au moins deux autres cantons romands, une interdiction temporaire de toute incinération en plein air de déchets est prononcée par arrêté du département.

Incendies dans les bois

Les personnes qui se rendent dans les bois sont invitées à se comporter avec la plus grande prudence. Il est interdit de mettre le feu aux herbes sèches et broussailles et de faire du feu à l'intérieur ou à distance inférieure à 30 mètres de leur limite.

Fumées et odeurs

Sont interdites les émissions de fumée ou de suies, les odeurs ou émanations incommodantes qui excèdent les limites de la tolérance que se doivent les voisins eu égard à l'usage local, à la situation et à la nature des immeubles.

Règlement sur la salubrité et la tranquillité publiques (RSTP) E 4 05.03.**Art. 33 Tondeuses à gazon et tronçonneuses**

L'utilisation de tondeuses à gazon, de tronçonneuses ou d'autres appareils analogues dont le fonctionnement n'est pas silencieux est interdite:

- a) du lundi au vendredi avant 8h00 et après 19h00;
- b) le samedi avant 9h00 et après 18h00;
- c) le dimanche;
- d) les jours fériés selon le droit fédéral ou cantonal.

Art. 34 Machines à souffler les feuilles

1. L'utilisation de machines à souffler les feuilles dont le fonctionnement n'est pas silencieux est interdite entre le 1^{er} février et le 30 septembre.
2. Entre le 1^{er} octobre et le 31 janvier, l'utilisation de telles machines est interdite:
 - a) du lundi au vendredi, avant 8h00 et après 19h00;
 - b) le samedi, avant 9h00 et après 18h00;
 - c) le dimanche;
 - d) les jours fériés selon le droit fédéral ou cantonal;
 - e) sur les chemins forestiers.
3. A titre exceptionnel, le département chargé de l'environnement peut déroger aux restrictions d'utilisation prévues aux alinéas 1 et 2. Il perçoit un émolument de CHF 100.– à 250.– par autorisation délivrée. 🌿

Inscriptions au parascolaire

Dans le contexte d'épidémie de COVID-19, le Groupement intercommunal pour l'animation parascolaire (GIAP) met en œuvre une procédure d'inscription pour la rentrée 2021-2022 entièrement en ligne.

Aucune inscription dans les écoles n'aura lieu cette année. Les parents sont invités à inscrire leur-s enfants par le portail internet **my.giap.ch** en utilisant leur compte e-démarches de l'Etat de Genève entre le **29 mars et le 12 mai 2021** dernier délai.

Les personnes dans l'impossibilité d'obtenir un compte e-démarches (fonctionnaires internationaux, personnes sans titre de séjour valable, personnes n'étant pas contribuables à Genève) sont priées de se rendre dès le mois de mars sur le site internet **www.giap.ch** pour plus d'informations.



Passeport Vacances pour enfants de 10 à 15 ans

Les activités du Passeport Vacances se dérouleront du 5 au 30 juillet 2021. Le programme complet des activités sera publié sur le site www.passeport-vacances-ge.ch dans le courant du mois d'avril 2021.



LES PRÉ-INSCRIPTIONS SERONT ouvertes début mai. Les parents pourront alors inscrire les noms de leurs enfants et choisir les activités souhaitées.

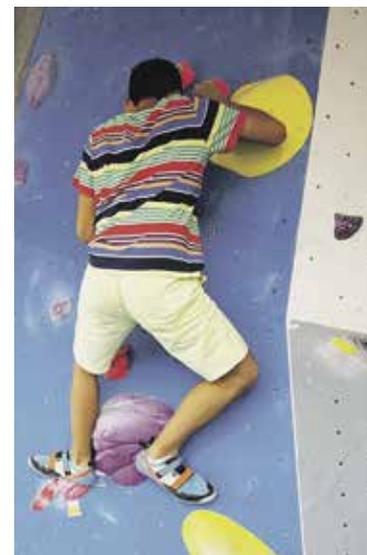
Le Passeport Vacances offrira une grande variété d'activités pendant la période où les enfants ne sont pas scolarisés en juillet. Pour l'édition 2021, entre 700 et 900 enfants âgés de 10 à 15 ans (jeunes nés entre 2006 et 2011) pourront bénéficier de vacances à un prix abordable et développer leur autonomie en s'invitant à concevoir leur propre programme à travers une centaine d'activités de leur choix.

Le programme, sans cesse renouvelé et étoffé, se construit chaque année grâce à une collaboration efficace entre le secteur public et privé (communes, entreprises, associations), ainsi que divers groupements qui



souhaitent partager leur savoir. C'est ainsi que le Passeport Vacances peut offrir des activités de qualité allant du sport aux loisirs ou permettant la découverte d'un métier.

Cette année également, la Fondation O22 Familles offrira aux enfants un endroit à midi pour manger à un prix abordable. Les enfants seront accompagnés du lieu de leur activité au lieu du repas, afin de diminuer les déplacements sans surveillance d'adulte. Le prix du Passeport Vacances 2021



passer de CHF 60.- à CHF 80.- pour inclure les coûts des CFF et des transports en minibus. 🌿

+ d'infos

www.022familles.ch
ou www.passeport-vacances-ge.ch

Destruction des nids de chenilles processionnaires

Si votre propriété abrite des chênes ou des pins, ces derniers peuvent contenir des chenilles processionnaires!

Larves d'un papillon de nuit, les chenilles processionnaires éclosent de leurs œufs de la mi-avril à la fin mai. Les poils de la chenille processionnaire sont urticants. En cas de contact avec la peau, on assiste à des éruptions douloureuses avec démangeaisons.

Les chenilles processionnaires peuvent créer des troubles particulièrement sévères chez les enfants, les personnes asthmatiques, ainsi que chez les chiens et chats, nécessitant une intervention médicale d'urgence. Les poils urticants des chenilles processionnaires étant facilement dispersés dans le vent, il est du devoir citoyen de chacun d'en protéger non seulement ses proches, mais également son voisinage. Selon le règlement cantonal genevois sur la conservation de la végétation arborée, nous vous remercions par conséquent de procéder à la destruction des nids se situant sur votre propriété dans les meilleurs délais.

Afin de ne pas disperser les poils dans l'environnement, il est vivement recommandé de faire appel à des entreprises de travaux forestiers pour l'élimination des nids. Pour tout renseignement complémentaire ou conseil, consultez la liste des entreprises signataires de l'Association suisse de soins aux arbres (ASSA) à l'adresse www.assa.ch/entreprises-charte



Permanence juridique 2021 à la mairie de Chêne-Bourg pour les habitants des Trois-Chêne

Pour toute consultation et en raison de la Covid-19, le port du masque est obligatoire.

- 15 et 29 avril
- 3, 10 et 24 juin
- 5 et 19 août
- 7, 14 et 21 octobre
- 2, 9 et 16 décembre
- 6, 20 et 27 mai
- 8 et 22 juillet
- 2, 16 et 23 septembre
- 4, 11 et 18 novembre

Les consultations se font uniquement sur rendez-vous. Nouvelle procédure d'inscription: paiement lors de la réservation directement à la mairie (minimum 24h à l'avance).

La permanence s'adresse aux habitants des communes de Chêne-Bourg, Chêne-Bougeries et Thônex qui souhaitent obtenir des informations relatives au droit.

Elle vous conseille sur toute question juridique: baux à loyer, procédures de divorce, droit du travail, successions et testaments, assurances sociales, etc.

- **Lieu:** Mairie de Chêne-Bourg, avenue Petit-Senn 46.
- **Heures d'ouverture:** 2 jeudis par mois de 16h à 18h, hors vacances scolaires, avec toutefois une permanence réduite durant les vacances d'été.
- **Tarif de la consultation:** CHF 25.-, à régler directement à la mairie lors de la réservation.

Déchetterie verte dans l'enceinte des Parcs et promenades, route de Chêne 132

Information importante: depuis le 23 décembre 2020, les bennes vertes pour le compost ont été supprimées conformément au règlement d'application de la loi sur la gestion des déchets L 120.01.

Merci de rapporter votre carte d'accès auprès du secrétariat de la mairie **avant le 31 mars 2021** (CHF 50.– de caution en retour).

Arrondissement de l'état civil Chêne-Bougeries - Voirons

- Formalités d'état civil pour les communes de Chêne-Bougeries, Jussy, Presinge et Puplinge.
- Demandes de cartes d'identité des habitants de Chêne-Bougeries.

Événements d'état civil enregistrés dans le courant du mois de janvier 2021 :

Naissances:	69
Mariages:	4
Décès:	27

Locaux communaux

Il est rappelé à la population qu'il est possible de louer les locaux suivants:

Salle communale J.-J. Gautier

Route du Vallon 1

- spectacles: 500 places
- banquets: 200 places

Possibilité de louer également les locaux situés au sous-sol:

- le carnotzet: 20 places
- la salle de société: 20 places

Espace Nouveau Vallon

Route du Vallon 8

Ces locaux sont plus particulièrement destinés à des expositions et réceptions (20 places).

Pour tous renseignements et réservations, les personnes intéressées voudront bien s'adresser au secrétariat de la mairie (T. 022 869 17 17).

Taxe professionnelle communale Mise à jour du rôle des contribuables

La taxe professionnelle communale est régie par la loi sur les contributions publiques (art. 301 à 318C), ainsi que par le règlement d'application de cette loi (art. 12A à 13A).

Conformément à l'article 301 LCP, sont assujettis à la taxe professionnelle communale:

- les personnes physiques, même non inscrites au Registre du commerce, qui exercent sur le territoire communal une activité lucrative indépendante ou exploitant une entreprise commerciale;

- les personnes morales qui ont une activité lucrative ou qui entretiennent, sur le territoire communal, un siège ou un établissement stable, étant précisé que par établissement stable on entend tout local commercial, même si le siège de la société est domicilié dans une autre commune genevoise;

- les bureaux de liaison, de domiciliation, de commandes, de publicité, de renseignements, les ateliers de montage et les services après-vente de sociétés étrangères ou dont le siège est situé dans d'autres cantons.

Tous les contribuables assujettis à cette taxe communale sont tenus, selon la loi (art. 309 LCP), de s'annoncer spontanément et sans délai en écrivant ou en téléphonant à la mairie de leur commune respective.

Le formulaire de déclaration est disponible sur le site de la commune: www.chene-bougeries.ch/taxeprofessionnelle

Carte journalière "commune" CFF

Le Conseil administratif vous informe que **10 cartes journalières sont mises à disposition au guichet de la mairie au prix de CHF 45.–** la carte, depuis le 4 janvier 2021 (aucune réservation, échange ou remboursement possibles, merci de votre compréhension).

Il est rappelé que seules les personnes domiciliées ou exerçant une activité professionnelle à Chêne-Bougeries peuvent en bénéficier. Toutefois, 24h avant la date du voyage prévu, les cartes journalières encore disponibles peuvent être vendues à des habitants des communes Arve et Lac.

Les avantages qui vous sont offerts:

- Vous pouvez voyager en 2^e classe, pendant toute la journée de validité de la carte sur l'ensemble du réseau suisse des CFF, y compris les transports publics.
- Une famille a droit à un maximum de 6 cartes par mois.
- Les cartes sont disponibles pour le mois en cours ou le mois suivant.

Pour connaître les disponibilités des cartes journalières:

www.chene-bougeries.ch

Transports publics genevois

- carte TPG Pay

Les transports publics genevois (TPG) innovent en lien avec la dématérialisation des titres de transport et remplacent la cart@bonus par une nouvelle carte de paiement sans contact, nommée **TPG Pay**.

Des cartes **TPG Pay** rechargeables sont désormais en vente au guichet de la mairie. Ces dernières, subventionnées par la commune à hauteur de CHF 10.– par mois, par ménage, demeurent **réservées exclusivement aux citoyen-ne-s en âge AVS**.

Prix et conditions

- Recharge mensuelle de CHF 30.–, payée CHF 20.–.
- Les cartes seront délivrées ou rechargées uniquement sur présentation d'une pièce d'identité.
- Durée de vie de cinq ans, à compter de la date d'activation.

Informations complémentaires:

www.tpg.ch ou secrétariat de la Mairie: T. 022 869 17 17.

Carte journalière CGN

(Compagnie Générale de Navigation)

Des cartes journalières "1^{ère} classe" vous permettant de naviguer à volonté sur le lac pendant toute une journée, vous sont gracieusement offertes par le Conseil administratif. Ces cartes sont disponibles au guichet de la mairie.

Conditions d'utilisation:

- Cartes valables sur toutes les courses à l'horaire, excepté les croisières à thème et événements.
- Cartes valables uniquement le jour indiqué dessus.
- Aucune réservation.
- Offre exclusivement destinée aux habitants de Chêne-Bougeries.

Subventions communales 2021 pour vélos électriques

Le Conseil administratif de Chêne-Bougeries a décidé de continuer à promouvoir en 2021 l'usage du vélo, en octroyant **50 subventions communales de CHF 250.–** selon les conditions suivantes:

- Offre limitée à l'achat d'un vélo à assistance électrique neuf ne dépassant pas 25 km/h.
- Au maximum 1 remboursement par personne physique et par tranche de 3 ans.
- Sur présentation d'une facture originale de l'achat effectué pendant l'année en cours et d'une pièce d'identité, auprès du secrétariat de la mairie.

Cette décision s'inscrit dans la stratégie des autorités cantonales qui visait à mettre à disposition très rapidement des infrastructures cyclables pour accompagner le déconfinement afin de minimiser le report sur la voiture individuelle et éviter autant que possible un engorgement général du trafic, tout en contribuant à diminuer la pollution et le bruit.

Requêtes en construction et démolition

DD 108739 – Daniela Lunardo pour Dreamlist SA – construction d'un habitat groupé de six logements (48% THPE) – parking souterrain et abattage d'arbres – route de Florissant 105

(suite ci-contre)

Centenaire à Chêne-Bougeries

M^{me} Germaine Guelpa a fêté ses 100 ans le 17 février 2021 à l'EMS Eynard-Fatio, entourée des siens et du personnel soignant. Puis, le 24 février dernier, les membres du Conseil administratif de la Ville de Chêne-Bougeries lui ont adressé à leur tour leurs sincères félicitations et leurs vœux de bonne santé.



DD 109305/2 – EDIFEA SA, Thibaut Bernard – construction d'habitats groupés et garage en sous-sol – abattage d'arbres – modifications diverses du projet initial – murs anti-bruit – chemin de la Colombe 30C, chemin J.-F. Dupuy 20C

DD 109332/3 – Eric Rossiaud et J. Laederach pour CODHA et Fondation Ensemble p.a. CODHA – construction d'un nouvel immeuble de logements, transformation et extension de la maison existante – abattage d'arbres – stationnement extérieur: modification du nombre et situation des places de vélos et voitures – route de Chêne 80B

DD 111481/2 – Tatiana Ojeh – transformation, rénovation et agrandissement d'une maison individuelle (24,9%) – construction d'une piscine, d'un garage, d'un abri vélos et d'un pool-house – abattage d'arbres –

modification du projet initial – chemin de Conches 3

DD 112079/2 – Yulia et Nisam Moiseev c/o Atelier K Architectes – construction d'une habitation – abattage d'arbres – modifications diverses du projet initial – chemin de Conches 43

DD 113126 – Dreamlist SA, Christelle Volpicelli – construction d'un habitat groupé (47,8% THPE) – parking souterrain et abattage d'arbres – route de Florissant 105

DD 113273/2 – Danièle Delabays – transformation et agrandissement d'une habitation – construction d'une piscine et réaménagement des espaces extérieurs – abattage d'arbres – sondes géothermiques – modification du projet initial – chemin Souvairan 6 et 8

DD 113683 – Régie du Centre SA, Daniel Staebler – construction de

deux villas contiguës (30% THPE) – places de stationnement couvertes – chemin de Fossard 31, 31A

DD 113721 – Giorgis Rodriguez, architectes Sàrl, Timothée Giorgis – construction de deux maisons mitoyennes – chemin J.-F. Dupuy 19, 19A

DD 113961 – E. et B. Sallier – transformation et agrandissement d'une villa individuelle – chemin De-La-Montagne 22

DD 113972 – Expert Immo, Nicolas Fouche p.a. Moser Vernet et Cie SA – construction de balcons sur cour – rue de Chêne-Bougeries 10

DD 114064 – Salt Mobile SA, p.p. Swiss Infra Services SA, Alex Tatar – modification d'une installation de communication mobile / GE_0048A – chemin De-La-Montagne 4-10

M 8802 – Westpark SA, Jean-Marc Jorand – démolition de trois bâtiments et d'un couvert – route Jean-Jacques Rigaud 42A

DP 18897 – Westpark SA, Jean-Marc Jorand – construction de neuf bâtiments, habitats groupés (29,5% THPE) et parking commun en sous-sol – route Jean-Jacques Rigaud 42.

Séance du Conseil municipal

Lors de sa séance ordinaire du 11 février 2021, le Conseil municipal de la Ville de Chêne-Bougeries a:

Décidé par 25 voix pour, soit à l'unanimité,

- d'adopter le règlement du fonds de bienfaisance.

Décidé par 25 voix pour, soit à l'unanimité,

- d'autoriser le Conseil administratif à accorder le cautionnement solidaire de la commune à la Banque cantonale de Genève

pour l'emprunt hypothécaire de CHF 5'200'000.– contracté par la Fondation communale de Chêne-Bougeries pour le logement en lien avec l'immeuble situé au N°s 39-41 de la rue de Chêne-Bougeries;

- de charger le Conseil administratif de désigner deux de ses membres pour signer les actes nécessaires;

- d'indiquer ce cautionnement au pied du bilan de la commune.

Décidé par 25 voix pour, soit à l'unanimité,

- d'ouvrir au Conseil administratif un crédit de CHF 200'000.– TTC destiné à des travaux de réfection des façades de l'école primaire de la Gradelle;

- d'amortir cette dépense de CHF 200'000.– TTC au moyen de 10 annuités qui figureront au budget de fonctionnement 2022 à 2031.

Décidé par 25 voix pour, soit à l'unanimité,

- de donner un préavis favorable à l'acquisition d'un véhicule électrique destiné notamment à la levée des poubelles sur domaine public;

- d'ouvrir, à cet effet, au Conseil administratif un crédit d'investissement et financement de CHF 57'000.– TTC;

- d'amortir la dépense nette prévue de CHF 57'000.– TTC, au moyen de huit annuités, dès la première année d'utilisation du bien estimée à 2021.

Date de la prochaine séance du Conseil municipal

Jeudi 6 mai 2021

Toutes les séances ont en principe lieu à 20h30 à la villa Sismondi, rte du Vallon 4. 🌿

“Action Pommes et Pommes de Terre”



La Ville de Chêne-Bougeries souhaitant soutenir les ménages aux revenus modestes de la commune, propose une distribution de pommes et de pommes de terre aux citoyennes bénéficiant des prestations complémentaires (SPC) ou d'un soutien de l'Hospice Général (HG). Cette action, qui a lieu au printemps et à l'automne, vous offre la possibilité d'obtenir 10 kg de pommes de terre et 5 kg de pommes par foyer.

Si vous êtes intéressé-e-s, vous voudrez bien contacter M. Raphaël Poirinel, Bureau de la Cohésion sociale, par téléphone au 022 869 17 82, ou par mail (service.social@chene-bougeries.ch), et ce **jusqu'au vendredi 23 avril 2021**.

Nous vous informons que la livraison aura lieu entre 8h00 et 12h00, le mercredi 5 mai 2021.

Important: pour bénéficier de cette action, veuillez nous envoyer la copie de la dernière décision complète du service des prestations complémentaires (SPC) ou l'attestation d'aide sociale de l'Hospice Général.

Visite des personnes âgées et isolées



Partenariat entre la Croix-Rouge genevoise et la Commune de Chêne-Bougeries

En complément de leur service de transport et accompagnement, les Autorités de la Ville de Chêne-Bougeries ont développé un partenariat avec la Croix-Rouge genevoise afin de rompre l'isolement des personnes âgées qui le souhaitent.

Ainsi, les aîné-e-s de Chêne-Bougeries pourront bénéficier de visites régulières à domicile par un-e bénévole formé-e à ce type d'accompagnement.

Si vous souhaitez vous engager dans cette forme de bénévolat, voici les modalités retenues:

- disponibilité de deux heures par semaine, durant la journée, pendant un an;
- un mois d'essai avant l'engagement d'un an;
- capacités d'écoute, de respect, de non jugement du bénévole;
- maîtrise du français.

Pour plus d'informations sur les visites à domicile ou sur le bénévolat, nous vous remercions de contacter: Mairie de Chêne-Bougeries - Bureau des affaires sociales - service.social@chene-bougeries.ch - T. 022 869 17 82

Mobilité des Aîné(e)s:

la mairie de Chêne-Bougeries recherche des bénévoles

Soucieuse du bien-être de ses citoyen-ne-s, la mairie de Chêne-Bougeries a mis en place un service de transport en faveur des aîné-e-s de la commune, privilégiant le bénévolat et la solidarité.

Pour cela, nous avons besoin de vous!



Nous recherchons des bénévoles pour:

- accompagner gratuitement et ponctuellement les aîné-e-s à un rendez-vous médical, culturel ou social;
- des petits travaux de bricolage (changer une ampoule, planter un clou, etc.).

Si vous êtes intéressé-e-s, nous vous remercions de bien vouloir vous annoncer au service social de la mairie:

T. 022 869 17 82 - service.social@chene-bougeries.ch



**ATELIER
SALLE DE BAIN
ZÉRO DÉCHET
SAMEDI 17 AVRIL 2021**

En présentiel.
Places limitées !

Venez apprendre quelques astuces pour réduire les déchets de la salle de bain et repartez avec un shampoing solide fabriqué par vos soins !

Gratuit pour les habitant.e.s de Chêne-Bougeries
Inscription obligatoire sur www.chene-bougeries.ch

Autres offres destinées aux chênois.e.s. sur www.madamepepperpote.com

 Madame Pepperpote 



 ZERO WASTE SWITZERLAND

**ATELIER
ZÉRO DÉCHET***
Cosmétiques, nettoyage
et vêtements

Pour un mode de vie durable

**Mercredi 20 avril 2021
19h - 21h**

Salle communale J.-J. Gautier
Route du Vallon 1
1224 Chêne-Bougeries

ou en vidéoconférence

*En virtuel (lien lors de l'inscription) ou présentiel, suivant les recommandations COVID, à vérifier sur notre site.

Gratuit !
Inscription
& information
ZeroWasteSwitzerland.ch
> Région Genève

Médaille pour chiens

Depuis le **lundi 4 janvier 2021**
jusqu'au **mercredi 31 mars 2021**

Tout détenteur de chiens devra se présenter à la mairie de sa commune de domicile afin de retirer la marque de contrôle officielle de l'année en cours (médaille) en présentant les documents suivants :

- la confirmation de l'enregistrement du chien à la banque de données AMICUS ;
- l'attestation d'assurance-responsabilité civile spécifique pour "détenteur de chien" pour l'année 2021 ;
- le carnet de vaccination comportant une vaccination contre la rage valide.

La médaille sera remise même en cas de document(s) manquant(s).

Le chien devra également être porteur d'une plaquette à son collier indiquant le nom, l'adresse et le numéro de téléphone du détenteur.

Le Service de la consommation et des affaires vétérinaires (SCAV) transmet

les données relatives aux détenteurs de chiens du canton à l'administration fiscale cantonale. Cette dernière établit les bordereaux d'impôt et les notifie directement par poste aux détenteurs de chiens.

Nouveau propriétaire

Les personnes qui prennent un chien pour la première fois doivent faire enregistrer leurs informations personnelles auprès de leur commune de domicile avant de pouvoir faire inscrire leur chien par leur vétérinaire. De plus, tout changement de détenteur, l'exportation d'un chien à l'étranger, ainsi que la mort de l'animal doivent être communiqués à la banque de données. 🌿

Autres informations

www.ge.ch/chien • www.amicus.ch

Conférence Nature et Environnement

Jeudi 22 avril 2021, 18h30

Salle communale Jean-Jacques Gautier – route du Vallon 1

La Commune de Chêne-Bougeries poursuit son cycle de conférences dédié aux enjeux environnementaux contemporains.

La prochaine rencontre est prévue le jeudi 22 avril à la Salle communale Jean-Jacques Gautier, et aura pour thème « les espèces invasives ».

Une bonne occasion de comprendre les problématiques spécifiques à la faune et la flore, et apprendre les bonnes pratiques permettant d'agir ici et maintenant.

Les conférenciers seront annoncés prochainement sur le site internet communal : www.chene-bougeries.ch

 ChêneBougeries

Le chéquier culture, une invitation au voyage!

La Ville de Chêne-Bougeries offre 10 chéquiers culture d'une valeur de CHF 60.- en 2021. Chaque chéquier comprend 6 chèques de CHF 10.- que vous pouvez employer individuellement ou cumulés dans leur totalité.



Vous ne souhaitez pas sortir seul ?

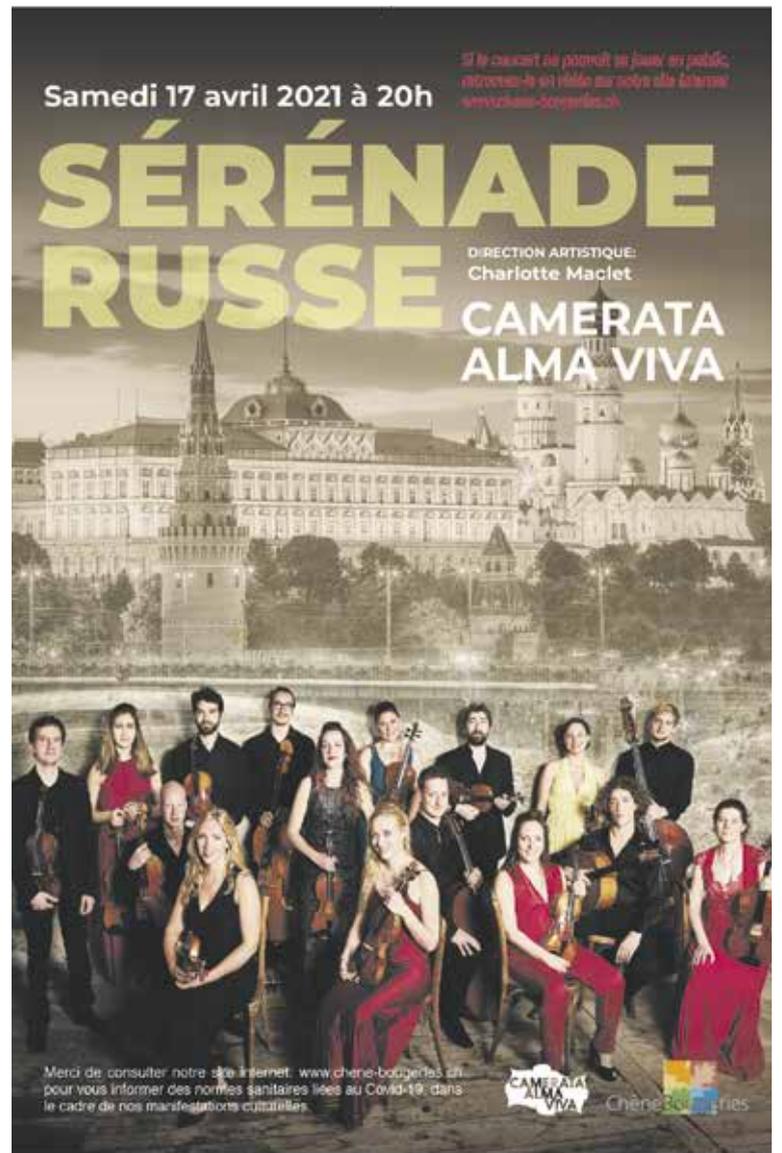
Vous avez la possibilité d'inviter quelqu'un grâce à votre chéquier, à condition que vous soyez également présent.

Les chèques sont nominatifs, intransmissibles et valables durant l'année en cours. Vous pouvez les utiliser directement pour payer aux caisses de l'une des nombreuses institutions partenaires en 2021 (liste des partenaires sur www.ville-geneve.ch/chequier-culture).

Conditions d'obtention

- Résider à Chêne-Bougeries
- Avoir entre 21 et 64 ans
- Etre au bénéfice de subsides 1, 2 ou 3, ou 100% de l'assurance maladie
- Ne pas être étudiant-e

A retirer au guichet de la mairie contre pièces justificatives (l'attestation de subside d'assurance maladie et une carte d'identité). 🌿



PUBLICITÉ

REGIE SCHMID
 Agence Immobilière

VOTRE PARTENAIRE IMMOBILIER
 POUR **VENDRE, ACHETER OU DÉVELOPPER**

DEMANDEZ UNE
ESTIMATION GRATUITE
 SANS ENGAGEMENT ET EN TOUTE DISCRÉTION

022 860 87 87
 ou
www.regie-schmid.ch

Régie Schmid SA – route de Chêne 85 – 1224 Chêne-Bougeries

Accademia d'Archi
 ÉCOLE DE MUSIQUE
 dès 4 ans et adultes

VIOLON - VIOLONCELLE - CONTREBASSE
ALTO - INITIATION MUSICALE
SOLFÈGE

Avec le soutien de

153, route de Chêne
 1224 Chêne-Bougeries
 Tél. 022 751 26 76
www.accademia-archi.ch

ChêneBougeries

EMS Le Nouveau Prieuré
 Chemin du Pré-du-Couvent 3
 1224 Chêne-Bougeries
 Tél. 022 869 52 00
info@emsleprieure.ch
www.emsleprieure.ch

qualité palliative
 Label «Qualité Palliative Canton»
 Label «qualité des soins palliatifs»
 Marché de Qualité «in cure palliativa»

un ems en lien avec une crèche, une résidence pour étudiants, un foyer pour personnes polyhandicapées et des appartements locatifs, le tout autour d'une place du village le Nouveau Prieuré



Saison culturelle de Chêne-Bougeries

Les autorités de la Ville de Chêne-Bougeries vous informent qu'elles se sont vues contraintes, en raison des incertitudes liées à la crise sanitaire, d'annuler toutes les manifestations culturelles jusqu'au 12 avril 2021. Nous vous remercions de bien vouloir vous

référer à notre site internet www.chene-bougeries.ch ou auprès de notre secrétariat pour toutes les prochaines manifestations. Nous vous remercions pour votre compréhension et espérons vous retrouver au plus vite.

Samedi 17 avril 20h00
CAMERATA ALMA VIVA
Salle communale

Mardi 1er juin 20h00
CONCERT DE PRINTEMPS
Orchestre Buissonnier
Salle communale

Judi 17 juin 20h00
BALLET DU GRAND-THEATRE DE GENEVE
Salle communale

Du 6 au 10 juillet
CONCERTS AU PARC
Parc Stagni - Salle communale

Judi 16 septembre 20h00
REVES D'AILLEURS
Eva Fiechter - Irina Chkourindina
Salle communale

Vendredi 24 septembre 20h00
THEATRE - BREL EN 1000 TEMPS
Salle communale

Du 8 au 31 octobre
EXPOSITION D'AUTOMNE IL ETAIT TEMPS!
Espace Nouveau Vallon

Vendredi 8 octobre 19h00
L'OPERA DANS LE POTAGER
Opéra pour enfants et tout public
Salle communale

Vendredi 15 octobre 20h00
SUSPIROS DE ESPANA
Spectacle musical - Salle communale

Dimanche 7 novembre 17h00
ORCHESTRE DES TROIS-CHENE
Salle communale

Judi 11 novembre 20h00
SUBLIME IDYLLE
Christophe Sturzenegger
Salle communale

Mardi 16 novembre 18h30
CONFERENCE J.-J. GAUTIER
Jeunes et détention
Conférence et débat interactif
Salle communale

Billetterie en ligne : www.chene-bougeries.ch
www.facebook.com/culture.chenebougeries

Accès : Bus 34 arrêt Parc Stagni
Tram 12 arrêt Grange-Falquet

Anniversaires des aînés

Les Conseillers administratifs de Chêne-Bourg ont le très grand plaisir de fêter les communiens atteignant leur 90^e et 95^e anniversaire.

Les conseillers administratifs de Chêne-Bourg ont le très grand plaisir de fêter les communiens atteignant leur 90^e, 95^e et 100^e anniversaire en 2021.

Pour le mois de janvier,

Nelly M. a célébré son 90^e anniversaire et Ida R. son 100^e anniversaire (voir photo ci-dessous).



Nos autorités leur réitèrent leurs sincères félicitations et leurs vœux de bonne santé.

Arrondissement de l'état civil des communes de Chêne-Bourg - Thônex - Veyrier

Événements d'état civil enregistrés pendant la période du 1^{er} janvier au 18 février 2021:

Mariages: 10
Décès: 60

Déchetteries-ecopoints

La Commune de Chêne-Bourg met à votre disposition des déchetteries communales dont vous pouvez trouver toutes informations utiles ainsi qu'une carte de leurs emplacements sur son site sous <https://www.chene-bourg.ch/vivre-a-chenebourg/environnement-et-developpement-durable/dechets-et-tri-1915>

Nous vous remercions de respecter le tri qui sert au recyclage et de ne pas mélanger les différents déchets.

Merci également de respecter le voisinage en jetant vos déchets recyclables de **8h00 à 20h00**.

Pensez à vous abonner à la Newsletter

Vous voulez recevoir chaque mois les nouvelles toutes fraîches sur les actualités et les manifestations prévues dans l'agenda par email? Alors inscrivez-vous à notre Newsletter sur notre site sous: www.chene-bourg.ch

Musée Suisse des transports et des communications de Lucerne

La commune de Chêne-Bourg met gracieusement à la disposition de ses habitants des cartes d'accès au Musée suisse des transports et des communications.

Les entrées gratuites peuvent être retirées à la réception de la Mairie.

Requêtes en construction et démolition

DD113576-RE – 1041, 3730, 3729, 4667, 4668 – Omena SA, M. Jacques Martin, M. Luc Perret, Construction Perret SA – construction d'un bassin de rétention EP et de collecteurs – aménagement de noues – 12, 14, rue François-Jacquier

APA 310853/1 – 4108 – Potex SA, M. Heurteux Michel – installation de pompes à chaleur en toiture – rue Jean-Pelletier, 6

APA 310920/1 – 4121 – Conseillère administrative, M^{me} de Candolle Beatriz – installation d'un contrôle d'accès et de panneaux solaires photovoltaïques en toiture – avenue de Bel-Air, 35

APA 311012/1 – 4613 – Direction Gestion Valorisation, M. Turin Michel – aménagement d'un poste de police – rue des Charbonniers, 7

APA 311108/1 – 4613 – Etat de Genève, M. Duport Jean-Pierre – aménagement d'une pharmacie en rez-de-chaussée – climatisation – rue des Charbonniers, 11

APA 311129/1 – 4634 – M. Boudry Charles – transformation et agrandissement d'une habitation – construction d'un atelier – avenue du Simplon, 17

APA 311170/1 – 3324 – Centre Sportif Sous-Moulin, M. Sauthier Michel – construction d'un couvert pour stockage – route de Sous-Moulin, 28

APA 311212/1 – 3515 – Mink Invest immo Sarl – rénovation d'un appartement au 1^{er} étage – avenue Petit-Senn, 19

APA 311380/1 – 4368 – M^{me} Bourgeois Isabelle – abri pour vélos et matériel de jardin – chemin de la Gravière, 7

APA 311536/1 – 3620 – Famavolat SA, M. Blum Pierre Alain – démolition d'une villa – chemin des Meures, 8, du curling (CSSM).

Elagage des arbres, taille des haies

« Les propriétaires, locataires ou fermiers sont tenus de couper à une hauteur de 4 m 50 au-dessus du sol les branches s'étendant au-dessus de la voie publique (routes cantonales, chemins communaux).

Les haies doivent être taillées à 2 m de hauteur. Dans les courbes et à l'intersection des routes ou lorsque la sécurité de la circulation l'exige, le département peut imposer la réduction de la hauteur des clôtures et des haies. Entre propriétés voisines, les arbres, arbustes et haies vives ne peuvent dépasser 2 m de hauteur que s'ils se trouvent à 2 mètres au moins de la ligne séparant les deux fonds. »

Cartes journalières CFF

Nous avons le plaisir de vous informer que **6 cartes journalières des CFF** sont en vente au guichet de la mairie pour les personnes domiciliées à Chêne-Bourg.

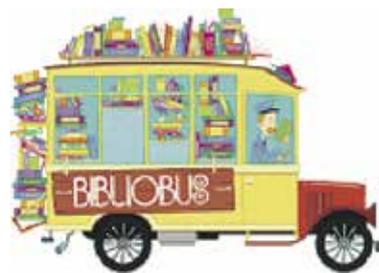
Le prix est de CHF 45.- par jour et par carte. Nous vous invitons donc à profiter largement de ces abonnements généraux et à réserver directement en ligne sur le site www.chene-bourg.ch. Pour des renseignements

complémentaires, vous pouvez téléphoner à la mairie, T. 022 869 41 10.

Attention! Une fois réservées, les cartes doivent être retirées dans les 3 jours ouvrables à la réception de la mairie. Passé ce délai, elles seront automatiquement remises en vente.

Bibliobus

Le Bibliobus stationne sur la Place Louis-Favre tous les mardis de **15h00 à 18h00** sauf les 14.07 / 21.07 / 28.07 / 04.08 / 29.12 (jours fériés et de fermeture annuelle).



Depuis le 30 novembre dernier, les tournées du Bibliobus continuent dans le respect des consignes sanitaires mises en place par les autorités cantonales (distanciation, désinfection des mains, port du masque obligatoire dès 12 ans).

Une seule personne à la fois est autorisée dans le Bibliobus.

Pour plus de renseignements, vous adresser au service de bibliobus au T. 022 418 92 70 ou sur le site des bibliobus: <http://institutions.ville-geneve.ch/fr/bm/nos-bibliotheques/adresses-et-horaires/bibli-o-bus/>

Objets encombrants: ne pas y mettre n'importe quoi!

Trop de personnes jettent tout et n'importe quoi dans les déchets encombrants.

Nous vous demandons de ne pas y déposer des pots de fleurs, boîtes ou tout petit objet qui peut être jeté dans les sacs poubelles pour les ordures ménagères.

Les jouets tels legos ou autres peuvent être déposés dans des institutions caritatives.

Nous rappelons que la commune organise un ramassage mensuel des **déchets encombrants**, tels qu'anciens meubles, ferraille, etc., selon le calendrier suivant: **mardi 13 avril tôt le matin**.

Pour les immeubles exclusivement, un deuxième ramassage supplémentaire est effectué les **mardi 27 avril**.

Les objets doivent être déposés obligatoirement aux emplacements habituels de levées des ordures **au plus tôt la veille au soir**.

De façon à lutter contre le dépôt sauvage des déchets, la Police municipale sanctionnera les contrevenants à ces dispositions, conformément au règlement communal relatif à la gestion des déchets.

Bilan 2020 des nichoirs disposés sur la commune

CHACQUE ANNÉE, DES CHOUETTES, des passereaux et même des écu-reuils font leurs nids dans les nichoirs disposés sur la commune à leur intention.

Suite au nettoyage et au remplacement de nichoirs effectués par le service de l'environnement et du domaine public communal de Chêne-Bourg en janvier 2021, le résultat du nettoyage nous a permis de constater que sur 68 nichoirs nettoyés, 54 étaient occupés, ce qui équivaut à 79,41% de taux d'occupation. Il est légèrement inférieur à celui de l'an passé qui était de 83,82%.

A noter également que sur 68 nichoirs, 2 étaient occupés par des écu-reuils.

Les deux nichoirs à chouette che-vêche n'ont pas été occupés et les deux nichoirs à chouette hulotte vraisemblablement pas non plus à la différence de l'an passé.



Nids d'écureuil et de mésange.

Afin d'augmenter la densité de lieux de nidification des passereaux, le service va augmenter le nombre de nichoirs sur son territoire. Pour ce faire, un collaborateur du service a pour mission d'en construire quelques-uns.

En espérant que cela permettra au taux d'occupation de rester stable ou d'augmenter l'année prochaine. 🌿

BERTRAND LONGCHAMP

MARCHÉ DE PRODUCTEURS LOCAUX



VENTE DIRECTE

MERCREDI DE 15H À 19H
PLACE FAVRE



Noctambus

Tarifs

Les Noctambus bénéficient de la même grille tarifaire que le réseau de jour, sans suppléments. Les abonnements mensuels et annuels, les abonnements hebdomadaires, les cartes 24 heures, les tickets à l'unité, l'abonnement demi-tarif CFF, etc., sont acceptés à bord des véhicules Noctambus.

Horaires

Les horaires étant susceptibles de changements, vous pouvez les consulter directement sous : <https://noctambus.ch/horaires-et-plans/>

Accès à la culture pour toutes et tous :

Chéquiers culture 2021

La commune de Chêne-Bourg offre des chéquiers culture pour aider les plus démunis.

PARMI LES DIFFÉRENTES MESURES financières qu'il met en place, le Département de la culture et du sport de la Ville de Genève propose un Chéquier culture pour les personnes à revenus modestes, afin que chacun puisse profiter de l'abondante offre culturelle à Genève.

Le chéquier culture peut être délivré aux personnes qui bénéficient d'un subside du groupe 1, 2, 3 ou 100% et répondent aux critères d'âge et de lieu de résidence.

En bref, le Chéquier pour qui ?

Les bénéficiaires doivent remplir trois conditions :

- avoir plus de 21 et moins de 64 ans,
- avoir leur domicile en Ville de Genève ou dans l'une des communes participantes,
- toucher un subside (Groupe 1 à 3) ou 100% pour l'assurance-maladie.

NB : les étudiants-es ne peuvent recevoir de Chéquier, car ils bénéficient déjà d'autres rabais sur les prestations culturelles, liés à leur statut.

Vous remplissez ces conditions ? Alors profitez immédiatement du chéquier culture 2021 ! N'attendez pas plus longtemps pour aller retirer votre chéquier contenant six chèques de CHF 10.- chacun et offrez-vous de passionnantes évasions parmi un choix de plus de 60 partenaires culturels.

6 chèques de CHF 10.- à utiliser en déduction du prix d'un billet de cinéma, théâtre, musée, concert, exposition etc. (liste des partenaires à disposition à la mairie), à retirer gratuitement au guichet de la mairie contre pièces justificatives.

Renseignements :

Mairie de Chêne-Bourg
T. 022 869 41 15 🌿

+ d'infos

www.ville-geneve.ch/chequier-culture

CHÉ:QUIER CULTU:RE

théâtre
danse
musées
cinéma
musique

Recevez
60 francs
pour vos
sorties
culturelles



Informations et conditions d'octroi sur
www.ville-geneve.ch/chequier-culture



Saison culturelle 2021

Si la situation sanitaire le permet, la saison culturelle 2021 reprendra en avril. En raison de cette situation incertaine, l'actualité événementielle de la commune est sujette à des adaptations ou annulations. Suivez toutes les évolutions sur notre site internet sous: <https://www.chene-bourg.ch/news/commune/covid-19>



Dimanche 28 mars à 17h00

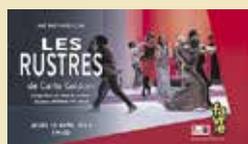
MétisJazz
Avec Michel Tirabosco
et le duo Dragonetti-Leu & PH4

Un projet original entre les instruments de la musique classique et les instruments électriques du jazz. La réunion de musiciens passionnés, tous animés par la découverte de nouveaux horizons musicaux, pour un voyage musical original, entre jazz, latino et classique.

Michel Tirabosco: flûte de pan, Philippe Cornaz: vibraphone, Philippe Dragonetti: guitare électrique, Christophe Leu: guitare classique, Marta Dias: percussions, Pascal Alba: basse électrique

www.micheltirabosco.ch – www.guitarduetrodragoleu.com
www.emagina-son.com – www.philcornaz.com

Durée: 90 minutes – **Prix des places:** offert par la Commune de Chêne-Bourg. Concert retransmis en streaming. Renseignements et lien sur www.pointfavre.ch



Judi 15 avril à 19h30

Les Rustres
Théâtre

Les Rustres est une pièce résolument actuelle. Elle cristallise en trois actes toute la tyrannie de quatre maris mal dégrossis, marchands enrichis, pour qui une femme se doit d'être préservée et – autant que faire se peut – cachée au regard d'autrui.

L'ordre social, préoccupation majeure de la société dans laquelle Le Rustre évolue, ne saurait souffrir d'aucune tentation ni perturbation. Précisons d'emblée que dans la bouche de Lunardo et de ses compères, "tentations" et "perturbations" équivalent aussi bien à une sortie au théâtre, qu'au port d'une dentelle ou qu'à une promenade dans les rues de la ville en liesse, pour cause de Carnaval.

Pour les épouses et leur progéniture, point de divertissement, si ce n'est celui, reposant et acceptable, de la couture au coin du feu.

Ainsi va la vie des Rustres, satire fine et efficace de Goldoni, génial auteur vénitien du 18^e siècle.

www.daidai-producao.ch/project/les-rustres/ – **Prix des places:** adultes: CHF 25.–, étu./-26 ans/AVS: CHF 20.–, enfants/chômeurs: CHF 12.–



Mercredi 21 avril à 15h00

Sans peur, Ni pleurs!
Compagnie de L'éfrangeté

Milo à 9 ans $\frac{3}{4}$. Ce soir, il s'ennuie, chez sa grand-mère, pris en tenaille entre une tisane qui sent les pieds et un documentaire animalier. C'est alors qu'il découvre que sa mamie si sage serait en fait une terrible, une redoutable chasseuse de monstres. Car, il faut savoir que les trolls, loups-garous, ogres et sorcières ne se planquent pas au plus profond des forêts sauvages. Non! Ils sont là, parmi nous, sous les traits insignifiants d'un voisin bien poli ou d'une aimable boulangère.

Immédiatement, Milo a des soupçons: et si son prof de sport hurlait à la mort les nuits de lune rousse? Et si l'infirmière scolaire bouloittait des élèves en guise de goûter? C'est décidé, grand-mère et petit-fils s'uniront pour traquer les êtres sanguinaires...

Accrochez-vous, ravalez votre salive, respirez profondément et plongez dans cette aventure décoiffante, drôle et un peu flippante.

www.lefrangete.ch/ – **Durée:** 55 minutes (sans entracte) – **Prix des places:** adultes: CHF 25.–, étu./-26 ans/AVS: CHF 20.–, enfants/chômeurs: CHF 12.–



Vendredi 23, samedi 24 et dimanche 25 avril

Tango en Chêne

VENDREDI 23 AVRIL

18h00: Tango des faubourgs du bout du monde aux salles du monde entier. Un regard sur l'incroyable épopée du tango argentin et ses multiples facettes. Avec le trio **Tango nomás**. Gaëlle Poirier: bandonéon, Narciso Saul: guitare, Omar Garrido: chant et commentaires.

19h30: projection du film *Ultimo tango*. La tumultueuse histoire d'amour entre les deux danseurs les plus célèbres de l'histoire du tango. A voir absolument!

SAMEDI 24 AVRIL 18H00

22h00: Venez danser! Non pas un, mais **DEUX ORCHESTRES**, vous accompagneront pour une **milonga** inoubliable!

18h00: La Típica de Genève. Direction: Narciso Saúl.

21h00: Orchestre Bagatelle. Direction: Michael Gneist. **Initiation à la danse** avec Alejandro De Benedictis.

DIMANCHE 25 AVRIL

17h00: Concert du Trio Tango Nomás. Gaëlle Poirier: bandonéon, Narciso Saul: guitare, Omar Garrido: chant. **Artistes invités:** Raya Raytcheva: violon, Horacio Fumero: contrebasse et les danseurs: Natalia Guevara et Diego Ocampo.



Mardi 4, mercredi 5 & vendredi 7 mai à 20h00
et jeudi 6 mai à 19h00

Créature Massive
Par la Compagnie Confiture

Un feu d'artifices de Julien Opoix, maître de l'humour et de l'impro en Suisse romande, à découvrir!

Casté pour le rôle d'un monstre dans un film d'horreur, Julien réalise que le lancement de sa carrière va être plus compliqué que prévu.

A la découverte des coulisses d'un tournage épique. Depuis le casting sur-réaliste, à la première scène où il faillit finir en homme torche, en passant par l'équipe québécoise des effets spéciaux, jusqu'à la sortie du film, et la starlette franchouillarde pénible, Julien y incarne plus de vingt personnages.

Lauréat 2019 de la bourse SSA de soutien à l'écriture d'un spectacle d'humour.

Retrouvez Julien Opoix après plus de 15 spectacles dans la Cie Confiture.

Si vous êtes abonnés à la saison Confiture 2020-2021, n'oubliez pas de réserver votre place au 022 793 54 45.

www.theatre-confiture.ch

Durée: 90 minutes – **Prix des places:** adultes: CHF 25.–, étu./-26 ans/AVS: CHF 20.–, enfants/chômeurs: CHF 12.–

ATELIERS DANSE EN FAMILLE

Le temps d'une matinée, enfants et adultes découvrent ensemble la DANSE. Ils explorent des espaces physiques et sensibles, petits ou grands en fonction de l'air du temps.

L'expérience du mouvement permet de développer la créativité et le travail d'improvisation. La priorité est mise sur la perception des sens et la découverte de l'autre. Dans un climat de confiance et de partage, la danse réunit les corps, proches ou éloignés, elle fait appel à des gestes sensibles et ludiques.

Tout au long de l'année, les ateliers seront adaptés pour suivre les règles sanitaires de notre monde en perpétuelle métamorphose.

INFOS PRATIQUES Les ateliers danse en famille ont lieu de 10h00 à 11h30 le dimanche ou le samedi matin. L'atelier est suivi d'un goûter offert par le lieu d'accueil. Ouvert à tous dès l'âge de 2 ans. Prévoir une tenue confortable (survêtement, t-shirt, chaussettes). **Attention!** Inscription requise pour garantir votre place. Le nombre de participants dépendra de la situation COVID du moment.

PRIX CHF 5.- par personne, paiement à effectuer le jour de l'atelier.



Dimanche 25 avril
MQ Le Spot
ou Salle Point favre

Le lieu et l'adresse seront communiqués lors de l'inscription.

Inscriptions :
 culture@chene-bourg.ch
 ou T. 022 869 41 31
 l'après-midi

L'association + dense remercie les villes et les communes pour leur engagement et leur soutien aux ateliers danse en famille.



Forum des entreprises 2021

Les e-démarches au service des entreprises

Les démarches administratives sont source de beaucoup de questions et d'inquiétudes pour les petites et moyennes entreprises.

POUR ACCOMPAGNER LES entrepreneurs dans des formalités souvent perçues comme compliquées, les communes de Thônex et Chêne-Bourg organisent la 3^e édition du Forum des entreprises chênoises, sur la thématique "Les e-démarches au service des entreprises. Présentation et ateliers pratiques".

En présence de spécialistes de la plateforme e-démarches de l'Etat de Genève et des magistrats en charge de l'économie publique des communes de Thônex et Chêne-Bourg, cette soirée permettra de présenter toutes les ressources et fonctionnalités de l'outil e-démarches et de répondre aux interrogations grâce à des ateliers pratiques.

Cet événement se déroulera le jeudi 6 mai 2021 à 19h00 à la salle des fêtes de Thônex sous réserve des restrictions sanitaires en vigueur. Il est ouvert sur inscription à toutes les entreprises de Chêne-Bourg et Thônex. Ces dernières recevront les invitations et le programme complet début avril 2021.

Pour toutes les entreprises qui n'auraient pas reçu d'invitation, vous pouvez demander les informations utiles pour vous inscrire à M^{me} Emilie Fischer au T. 022 869 39 16 ou par mail à e.fischer@thonex.ch. 🌸



Forum des entreprises

LES E-DÉMARCHES AU SERVICE DES ENTREPRISES

Présentation et ateliers pratiques

JEUDI 6 MAI 2021 - 19H00

SALLE DES FÊTES DE THÔNEX

(sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire)

OUVERT AUX ENTREPRISES
DE CHÊNE-BOURG ET THÔNEX



Avec la collaboration
de l'Etat de Genève



Covid-19**(situation sanitaire et distanciations sociales)**

La soirée des aînés prévue le 14 avril est annulée.

Les lotos des aînés sont suspendus jusqu'à nouvel avis.

L'actualité événementielle de la commune est sujette à des adaptations ou annulations. Suivez toutes les évolutions sur notre site internet www.thonex.ch/covid-19/**Subventions TPG**

La Commune offre une participation financière de 50 francs aux 200 premiers seniors et 800 premiers juniors qui achèteront un abonnement annuel de transports publics unireso ou Léman Pass.

Plus d'infos: www.thonex.ch/vivre-a-thonex/mes-aides/subventions-tpg**Cartes journalières CFF**Nous vous informons que 10 cartes journalières CFF sont mises à disposition des habitants de Thonex uniquement à la réception de la Mairie au prix de CHF 45.- par carte. Nous vous prions d'effectuer directement la réservation sur notre site internet. Chaque foyer peut demander au maximum 2 cartes par jour. La réservation est garantie 72 heures et il est possible de réserver la carte jusqu'à 60 jours avant le jour de validité. Aucun échange ou remboursement n'est effectué.**Requêtes en démolition et construction**

APA 310979/1 – parcelle 5508 – fe 20 – Naef Immobilier Genève SA, pour Fond. Prévoyance groupe BNP Paribas Suisse – rénovation d'un appartement au 2^e étage – rue de Genève 138

M 8820-RE – parcelles 3649, 3651 – fe 25 – MVT Architectes – M. Benjamin Vial, pour Gradian SA,

M. Cédric Zurn – démolition d'une villa individuelle et d'un garage – chemin du Foron 29C

DD 114085-RE – parcelles 3649, 3651 – fe 25 – MVT Architectes, M. Benjamin Vial, pour Gradian SA, M. Cédric Zurn – construction d'habitats groupés THPE (0,48%) avec parking en sous-sol – abattage d'arbres – chemin du Foron 29C

DP 18901-RE – parcelle 4227 – fe 20 – Hiltbold Architectes, M. Hugues Hiltbold, pour Wincasa AG, M. Pascal Chapuis, pour Mat-Hadar AG – rénovation et surélévation d'un immeuble – rue de Genève 144

APA 310462/1 – parcelle 4737 – fe 17 – M. Didier Castelli, Swissroc SA, pour M. Georges Christin – transformation et création d'un appartement au 2^e étage – avenue Adrien-Jeandin 8

MPA 310929/1 – parcelle 4082 – fe 32 – Bureau 2ASE, pour M2 Group SA, pour M. Alexandre Odier et M. Nicolas Odier – démolition d'une villa, d'un chalet et d'un garage – chemin de la Béchette 2

DD 114103-RE – parcelle 3993 – fe 35 – AS Architectes Associés SA, M. Athanase Spitsas, pour M. Sait Ozgur, pour D&B Immobilier Sàrl – construction d'habitats groupés (48% THPE) – parking en sous-sol – abattage d'arbres – chemin Plein-Sud 25

APA 306685/2 – parcelle 6650 – fe 17 – CLR Architectes SA, pour Fondation de la Commune de Thonex pour le logement – aménagement d'une crèche au rez-de-chaussée et d'un local poussettes – modification du projet initial – chemin Clair-Val 2, 4, 6, 8

APA 310631/1 – parcelle 4157 – fe 27 – Nicollier Group SA, pour M. Lars Erik et M^{me} Verena Sybille Holstenson – construction d'une piscine et pose d'un abri technique – chemin de la Mousse 63D

APA 311109/1 – parcelle 4600 – fe 8 – Horizon Vert, M. John Valencia, pour M^{me} Catarina Lindahl – construction d'un couvert à voiture, de deux portails et d'une paroi métallique – chemin de la Béraille 12

APA 310851/1 – parcelle 4495 – fe 34 – Progaia SA, pour M. Hassan Yilmaz – création de deux places de stationnement – installation d'une clôture et palissade – chemin des Tourtelles 12

APA 311409/1 – parcelle 4071 – fe 19 – Société Privée de Gérance, pour CIEPP – Caisse Inter-Entreprises de Prévoyance Professionnelle – rénovation d'un appartement au 9^e étage – chemin des Deux-Communes 7

APA 310399/1 – parcelle 4276 – fe 30 – LP & CO Développement SA, pour M. Thomas Bosshard et M. Eric Gravel – installation d'une clôture,

d'un muret et d'un portail – chemin de la Salamandre 15

APA 311061/1 – parcelle 5382 – fe 18 – Comptoir Immobilier SA, pour Commune de Thonex – rénovation d'un appartement au 1^{er} étage – chemin Edouard-Olivet 16

DD 114131-RE – parcelles 3801, 5730, 5731, 5722 – fe 23, 20 – Oxalis Architectes Sàrl, pour M. Francis Delavy, OCEau, pour M. Jean-André Giardini, Domaine Public Communal, Domaine Public Cantonal – renaturation du Foron en amont de la douane de Moillesulaz – aménagement d'une place publique – abattage d'arbres – chemin du Foron (sans n°)

APA 311187/1 – parcelle 3405 – fe 24 – Associati Sàrl, pour CCI France Suisse – aménagement d'un plateau de bureau au 2^e étage – route de Jussy 35

APA 311213/1 – parcelle 4656 – fe 19 – Privera SA, pour Solufonds SA – transformation et rénovation d'un appartement au rez-de-chaussée – chemin des Deux-Communes 15

DD 113978-RE – parcelle 4826 – fe 36 – Salt Mobile SA, pour SI Les Jumelles C – transformation d'une installation de communication mobile pour le compte de Salt Mobile SA et de Swiss Towers AG / GE490-7 GE_4650D – route de Mon-Ideé 63

APA 311534/1 – parcelle 4826 – fe 36 – M^{me} Christelle Ganière, gérante technique, c/o Moser Vernet & Cie

Bibliobus

Le bibliobus stationne au chemin de Marcellly (angle av. Tronchet) tous les vendredis de 14h00 à 17h00, sauf les jours fériés et les jours de fermeture annuelle.

Vous pouvez obtenir plus de renseignements en appelant le service des bibliobus au **022 418 92 70** ou en consultant le site des bibliobus.

<http://institutions.ville-geneve.ch/fr/bm/nos-bibliotheques/adresses-et-horaires/bibli-o-bus/>

SA, pour les Jumelles C SA SI – rénovation d'un appartement au 6^e étage – route de Mon-Ideé 63

APA 311538/1 – 4993 – fe 29 – M^{me} Nadia Galetti – remplacement d'une chaudière mazout par une pompe à chaleur – chemin des Mélanges 36

APA 311871/1 – 4887 – fe 11 – AB Chauffages Services SA, pour M. José Gouveia – remplacement d'une installation de chauffage à mazout par une pompe à chaleur – chemin des Cyprès 32. ❄️

Thonex social**Espace de Vie Infantile (EVE Chapelly/EVE Marcellly)**

Accueil des enfants de 4 mois à 4 ans. Ouvert du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30. www.fjthonex.ch

Crèche à temps partiel et garderie "Les Bout'choux"

Crèche à temps partiel le matin: accueil d'enfants de 2 ans à l'entrée à l'école, de 7h30 à 12h30. Garderie l'après-midi: accueil d'enfants de 2 ans à l'entrée à l'école de 13h30 à 17h30. www.fjthonex.ch

Association Koala

Placement d'enfants en familles d'accueil. Renseignements: T. 022 349 30 66.

Restaurants scolaires

Inscription préalable auprès du GIAP. Facturation mensuelle par les restaurants scolaires selon l'abonnement. Membres de l'association des Restaurants scolaires: CHF 8.- par repas, non-membres: CHF 10.-. Renseignements auprès du service administratif des RS au T. 022 860 87 00.

Aînés solidaires

Développement et renforcement des relations sociales entre les aînés thônésiens dans les domaines suivants: social, sport et santé, divertissements, loisirs, administration. Renseignements: M. Roger Helgen, T. 022 349 63 95.

Les rendez-vous des 55 ans et +

Occasions de rencontres des seniors de Thonex et d'activités telles que point de rencontre au café, ateliers de danse, de yoga, conférences suivies d'un repas canadien, sorties pour visiter musées, entreprises etc. Site: thonex-seniors.ch. Renseignements auprès de M^{me} Hélène Gumy: les55etplus@bluewin.ch

PUBLICITÉ

24h/24 - 7j/7



PFG
POMPES FUNÈBRES GÉNÉRALES
Maison Funéraire - Prévoyance
CAROUGE - PETIT-LANCY
Tél. 022 342 30 60
www.pfg-geneve.ch



L'écopoint de la Maison des Quartiers a été la première déchetterie à être équipée de caméras de surveillance pour lutter contre la problématique des dépôts sauvages.

a pour mission de gérer les déchets et la propreté de l'espace public de la commune. Il est désormais occupé par Guillaume Jalley, ancien jardinier communal. Dans le cadre de la lutte contre les incivilités, ce dernier réalise aussi les enquêtes de vidéosurveillance en collaboration avec la police municipale, s'évertue à supprimer les dépôts sauvages hors écopoints, et d'une manière générale, maintient le respect du Règlement de la commune de Thônex relatif à la gestion des déchets.

Suivi de remplissage des bennes

Enfin, dans l'optique d'améliorer l'efficacité des collectes, 50 capteurs ont été installés dans toutes les bennes enterrées des huit écopoints pour éviter les problèmes de surcharge (notamment dans les bennes destinées au carton). Ces sondes de niveau permettent d'analyser les moments de remplissage les plus importants durant la semaine et d'adapter ainsi les volumes et les fréquences de collecte des différents types de déchets. Selon les analyses effectuées

et le taux de remplissage des bennes, le prestataire peut alors adapter sa tournée et remplacer la collecte d'un déchet par un autre.

Ces trois mesures complètent l'action quotidienne menée par les équipes de voirie pour maintenir les déchetteries propres et correctement entretenues. Elles s'inscrivent ainsi dans la volonté affichée par les autorités

d'offrir aux habitant-e-s des lieux de collectes adaptés et proches de chez eux, tout en luttant contre l'image négative que de telles infrastructures peuvent parfois avoir en termes d'insalubrité et d'incivilités. Avec, en ligne de mire, l'objectif d'améliorer le taux de recyclage communal. 🌱

EMILIE FISCHER

Fermeture d'un écopoint à titre d'essai



Aux écopoints, chacun sait que la décharge de déchets dans les bennes peut engendrer des nuisances, notamment sonores lors du déversement de verre. Le voisinage peut en pâtir lorsque ces dépôts se font en dehors des heures d'ouverture de ces lieux de collecte, c'est-à-dire entre 20h et 8h, les dimanches et jours fériés. Malgré un panneau d'information visible implanté dans chaque déchetterie, ces incivilités deviennent malheureusement elles aussi récurrentes. Un test de fermeture des bennes va être mis en place prochainement afin de supprimer les mauvaises habitudes. Si cet essai s'avère efficace, il pourrait être étendu à d'autres points de collecte.

E.F.

2021

**SUIVEZ LA SITUATION ACTUELLE
DE VOTRE PISCINE.**

www.thonex.ch

> Que faire à Thônex ?

> Envie de sport ? > Piscine



Ch. de Marcellly 8
1226 THÔNEX
022 348 72 50

 **Piscine**
de
Thônex

Cours de natation
022 349 04 22

Club de plongée
076 693 22 26



Comment réduire nos déchets et mieux les trier ?

Stand d'information
avec animation-jeu conviviale
Samedi 8 mai
9h à 17h

Place Graveson & Eco-point
Maison des Quartiers



Urban plogging
Dimanche 9 mai à 10h
Place de la Gare (Chêne-Bourg)
Informations et inscription obligatoire
(places limitées) :
www.urban-plogging.ch



Du nouveau lors de la 6^e Semaine de valorisation des déchets!

Du 3 au 9 mai, des animations se tiendront sur l'ensemble du territoire pour sensibiliser la population à la question du tri des déchets. Des nouveautés seront proposées, telles qu'une campagne zéro-mégot et la participation de Chêne-Bourg lors de l'Urban plogging.

COMMENT RÉDUIRE NOS DÉCHETS et mieux les trier? Depuis cinq ans, au printemps, les Thônésiens sont appelés à s'interroger sur cette thématique dans le cadre de la Semaine de valorisation des déchets. Cet événement, organisé conjointement par la ville de Thônex et l'association Eco-Citoyen, est devenu un rendez-vous central de la vie communale. Pour cette 6^e édition, qui se déroulera du 3 au 9 mai prochains, des nouveautés seront à découvrir!

Campagne zéro mégot

Tout au long de la semaine, une campagne pour lutter contre les mégots sera proposée. Des autocollants seront déposés à proximité des bouches d'égout, des affiches seront installées sur les aubus et les bâtiments publics et des cendriers de poche seront distribués.

Les mégots sont un véritable fléau en termes de pollution, puisqu'ils représentent les déchets principaux abandonnés au sol. L'année dernière, les participants à l'Urban plogging de Thônex avaient ramassé 5'000 mégots en deux heures!

Pourtant, jeter sa cigarette au sol n'est pas un geste anodin. Un mégot peut en effet polluer 500 litres d'eau et, abandonné dans une bouche d'égout, ce déchet termine généralement son chemin dans les rivières et fleuves qui nous entourent. En rappelant aux fumeurs

que « la mer commence ici », cette campagne visera à sensibiliser la population à une pratique souvent assimilée à une « mauvaise habitude ».

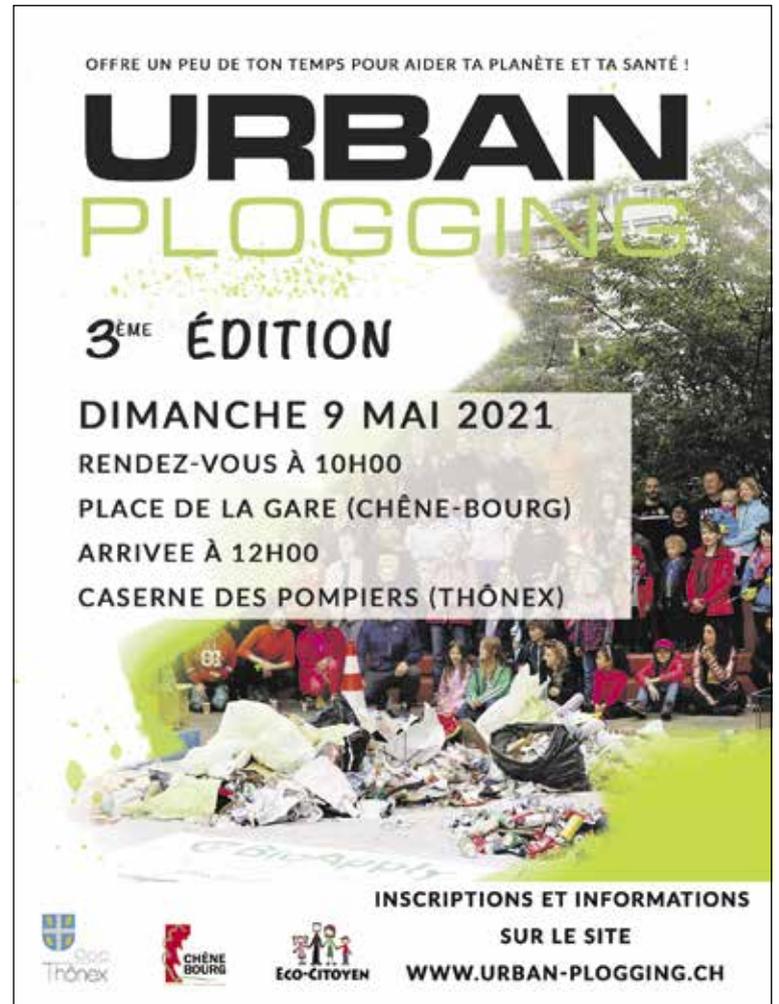
L'Urban plogging prend de l'ampleur

Organisé depuis trois ans par la ville de Thônex, l'Urban plogging conclura cette année encore la Semaine de valorisation des déchets le dimanche 9 mai de 10h à 12h. Pour la première fois, la commune de Chêne-Bourg s'associera à cet événement convivial qui vise à concilier récolte de déchets abandonnés dans l'espace public et activité sportive. Les participants pourront profiter seuls, en famille ou entre amis d'un large parcours compris entre la place de la Gare à Chêne-Bourg (départ) et la caserne des pompiers de Thônex (arrivée).

En 2020, plus de 80 volontaires s'étaient mobilisés et avaient ramassé quelque 240kg de déchets sur l'ensemble du territoire thônésien. Gageons que cette nouvelle édition élargie attire cette année encore plus de personnes motivées à prendre soin de leur planète. Les inscriptions (obligatoires) seront ouvertes dès le 1^{er} avril sur www.urban-plogging.ch/fr/sessions/Thonex-71-0-27.

Actions de sensibilisation

D'autres actions de sensibilisation se tiendront encore tout au long de la semaine pour toucher un public varié. Un stand sera installé le samedi 8 mai sur la place Graveson, sur lequel les passants pourront profiter de conseils relatifs au tri des déchets, de mini-ateliers zéro déchet, de distribution de P'tites poubelles vertes ou encore de quiz pour tester leurs connaissances. Un second stand d'information sera également installé à l'écopoint de la Maison des Quartiers sur lequel



OFFRE UN PEU DE TON TEMPS POUR AIDER TA PLANÈTE ET TA SANTÉ !

URBAN PLOGGING

3^{ÈME} ÉDITION

DIMANCHE 9 MAI 2021
RENDEZ-VOUS À 10H00
PLACE DE LA GARE (CHÊNE-BOURG)
ARRIVÉE À 12H00
CASERNE DES POMPIERS (THÔNEX)

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
SUR LE SITE
WWW.URBAN-PLOGGING.CH



des P'tites poubelles vertes seront distribuées.

L'association Eco-Citoyen se déplacera également dans des classes de l'école Marcelly pour accompagner les enfants dans une démarche de réduction des déchets et d'amélioration du recyclage. Les écoliers auront par ailleurs l'occasion de réaliser des dessins qui seront exposés sur la place Graveson le samedi 8 mai ou lors de l'Urban plogging le dimanche 9 mai.

A travers toutes ces animations, la ville de Thônex et l'association Eco-Citoyen espèrent rassembler la population autour de cette thématique planétaire à laquelle chacun peut apporter sa petite contribution.

EMILIE FISCHER

Programme de la Semaine de valorisation des déchets

Du 3 au 9 mai

Campagne zéro mégot

Du 3 au 7 mai

Ateliers à l'école Marcelly

8 mai de 9h00 à 17h00

Stands d'information et animations place Graveson et écopoint de la Maison des Quartiers

9 mai de 10h00 à 12h00

Urban plogging et stand d'information: départ place de la Gare à Chêne-Bourg, arrivée caserne des pompiers de Thônex

Un cabaret pour s'amuser et détonner

Dans une alternance de textes et de chansons, Antoine Courvoisier et Charlotte Filou commenteront l'actualité avec humour dans leur « Cabaret Antoine & Charlotte », le 16 avril à l'Espace culturel du Bois-Des-Arts.

ILS AIMENT RIRE, ILS AIMENT FAIRE de la musique. Pourquoi ne pas en faire un spectacle? C'est dans cette logique qu'Antoine Courvoisier et Charlotte Filou ont créé leur spectacle de textes et de chansons *Cabaret Antoine & Charlotte*, qu'ils présenteront à l'Espace culturel du Bois-Des-Arts le vendredi 16 avril à 20h.

Dans ce spectacle de type cabaret berlinois, les deux artistes commentent et critiquent l'actualité en s'inspirant d'auteurs qui les émeuvent. Barbara, Boris Vian, François Morel, Jean-Michel Ribes ou encore Pierre Desproges... Ils présentent par le biais de leur voix des chansons, textes ou sketches qui les saisissent. « A travers ce choix, nous ne voulions pas faire uniquement du conventionnel, explique Charlotte Filou. L'idée était aussi de faire découvrir des chansons moins connues, pour surprendre le

public. » Si le fil rouge reste l'humour, ils abordent une diversité de thématiques qui les touchent, certaines plus profondes que d'autres: amour, guerre, panaris, petit Jésus, bureau de change ou la vie...

La musique dans la peau

Antoine Courvoisier et Charlotte Filou sont des comédiens avant d'être des musiciens. Pourtant c'est leur attrait pour la musique qui les réunit dans ce spectacle. « Ce cabaret est né d'une opportunité offerte par Françoise Courvoisier, la directrice du Théâtre des Amis à Carouge, qui nous a proposé un jour de participer aux nocturnes de jazz qu'elle organise après certaines représentations, raconte Charlotte Filou. Antoine est un excellent pianiste et moi, je chante. On a donc créé un petit cabaret qui a très bien marché auprès du public. Ce qu'on imaginait être un "one-shot"

s'est alors transformé en spectacle! » Il faut dire que la formule du cabaret plaît particulièrement aux deux artistes. La proximité avec le public et l'échange qui en découle à la fin des représentations les séduit. « Le cabaret est convivial dans sa forme, souligne la comédienne. Il n'y a pas de décor sur scène, nous sommes en quelque sorte mis à nu. Les gens ont envie de venir nous voir à la fin. Et c'est cet échange qui nous plaît tant. » Un contact que les deux ar-

tistes se réjouissent de partager avec le public. 🌿

EMILIE FISCHER

+ d'infos

Vendredi 16 avril à 20h
Espace culturel du Bois-Des-Arts
Tarif normal : CHF 20.-
AVS-Etudiant-Chôm.: CHF 15.-
Billetterie : www.thonex.ch/billetterie

CHÉ:QUIER CULTURE

théâtre
danse
musées
cinéma
musique

Recevez
60 francs
pour vos
sorties
culturelles



Informations et conditions d'octroi sur
www.ville-geneve.ch/chequier-culture




Thonex
La culture + avec vous!

Cabaret Antoine & Charlotte

Conçu et interprété
par Charlotte Filou et Antoine Courvoisier

20h
Caisse à 19h

Textes et chansons
Vendredi 16 avril 2021

ESPACE CULTUREL DU BOIS-DES-ARTS
62, chemin du Bois-Des-Arts - Dans l'école
www.thonex.ch/billetterie/

tpg Bus 37 - arrêt mairie de Thonex
Tram 12 et 17 - arrêt Grayeson
Bus 5 et 25 - arrêt Thonex-Vallard Douane

P Mairie de Thonex - P+R Sous Moulin

PUBLICITÉ



Ecole de la Guitare

Même sans connaissance du solfège

Pierre Meister

Cours individuels enfants et adultes

Classique, Folklore, Flamenco et Accompagnement

25, avenue Petit-Senn - 1225 Chêne-Bourg

Tél. 079 375 19 36

www.guitaremoi.ch

Le voyage d'un grand bébé entre poésie et pitreries

Le spectacle *La Pantoufle* emmènera les enfants à la rencontre de Grand Bébé, un fœtus de neuf mois qui s'apprête à quitter le ventre de sa maman. Tel un explorateur, celui-ci revisitera avec humour et tendresse les expériences de la vie.

QUI N'A JAMAIS RÊVÉ DE DÉCOUVRIR la vie intra-utérine d'un fœtus? Les enfants auront la chance de faire cet incroyable voyage lors du spectacle *La Pantoufle*, le dimanche 25 avril à l'Espace culturel du Bois-Des-Arts. Issu d'un texte de l'auteur et illustrateur jeunesse Claude Ponti, ce spectacle présente le récit de Grand Bébé, un fœtus de 9 mois, installé confortablement dans sa pantoufle, qui se prépare à naître. Avec l'aide de son compagnon L'Oreiller doudou, il tentera toutes les expériences de la vie pour se préparer au monde extérieur: l'amour, la peur, la vieillesse, le jour, la colère...

A travers une succession de tableaux présentant ces expériences nouvelles, *La Pantoufle* propose un univers poétique et drôle, abordant toutes les grandes questions de la vie.

Hommage aux enfants

Destiné aux enfants dès 5 ans, ce spectacle mêle pitreries et philosophie. « Cette pièce fait beaucoup travailler l'imagination des enfants, explique la comédienne Charlotte Filou. C'est fou comme ils comprennent tout et captent les moindres petits détails! » A travers une interprétation très généreuse, mêlant jeux de mots, décalages et parfois même quelques provocations à l'adresse du public, la comédienne s'amuse beaucoup sur

scène. « Les enfants représentent le public le plus exigeant, souligne-t-elle. S'ils ne sont pas convaincus, ils vous le manifestent tout de suite. C'est très attendrissant de jouer devant eux. Et d'autant plus pendant cette période où le paysage culturel est désertique, je me dis qu'il est encore plus important de remonter sur scène pour eux. Sans culture, ils n'ont pas accès à la poésie mais uniquement à la rationalité de la vraie vie. Je me réjouis de pouvoir partager cet univers si spécial avec eux ! »

E.F.

+ d'infos

Dimanche 25 avril à 11h et 15h
Espace culturel du Bois-Des-Arts
Tarif enfant: CHF 5.-
Adulte: CHF 10.-
Billetterie: www.thonex.ch/billetterie



Thonex
La culture + avec vous!

La Pantoufle
De Claude Ponti

11h
Caisse à 10h30

15h
Caisse à 14h30

Spectacle enfants dès 5 ans
Dimanche 25 avril 2021

ESPACE CULTUREL DU BOIS-DES-ARTS
62, chemin du Bois-Des-Arts - Dans l'école
www.thonex.ch/billetterie/

Bus 37 - arrêt mairie de Thonex
Tram 12 et 17 - arrêt Graveson
Bus 5 et 25 - arrêt Thonex-Vallard Douane

P Mairie de Thonex - P+R Sous Moulin

PUBLICITÉ



Ecole Natation de Thonex

- ★ A la piscine de Thonex et à celle de l'EEP de Conches (Chêne-Bougeries)
- ★ Natation dès 4 ans
- ★ Aquagym et aquabike
- ★ Mermaiding **Nouveau!**

Pensez à réserver au:
T.022 349 04 22
secretariat@ecolenatationthonex.ch www.ecolenatationthonex.ch



OPTIQUE THONEX
Depuis 1979

G.BUSULINI

123B, rue de Genève
1226 Thonex-Moillesulaz
E-mail: thonexoptic@bluewin.ch www.optiquethonex.ch

Tél. 022 348 26 10



INSTALLATIONS SANITAIRES DEPANNAGES

Carballa

Jésus Carballa
3, route de Cornière
1241 Puplinge
Tél: 022 349 66 70
ou: 079 467 92 80
Fax: 022 349 66 72

Des Petits Chanteurs à l'humeur coquine

Initialement prévu en 2020, le concert des Petits Chanteurs à la Gueule de Bois a été reporté dans le programme de la saison culturelle 2021. Les chanteurs de Neuchâtel présenteront leur spectacle *La Gâchette* le samedi 8 mai pour une soirée réservée aux adultes, où grivoiseries et poésie iront de pair.

C'EST UN PUBLIC "AVERTI" QUI SERA attendu samedi 8 mai à l'Espace culturel du Bois-Des-Arts à l'occasion du concert des Petits Chanteurs à la Gueule de Bois. Avec son spectacle musical *La Gâchette*, le trio neuchâtelois s'est lancé le défi de proposer un répertoire érotico-paillard, destiné aux adultes.

Alors que la chanson paillarde peut vite devenir "lourdingue" et tirer vers le vulgaire, le talent des Petits Chanteurs à la Gueule de Bois se situe dans la finesse des paroles. « C'est là toute la qualité d'écriture de Lionel (Aebischer, ndlr.), indique Raphaël Pedroli, batteur, percussionniste et chanteur du groupe. Pour lui, cela a été le spectacle le plus difficile à écrire. Au final, il se déguste un peu comme un bon whisky! »

Avec *La Gâchette*, les Petits Chanteurs à la Gueule de Bois visent à réanimer l'art de la gaudriole et de la chanson polissonne, quelque peu moribonde ces derniers temps. Avec comme résultat: un brin de poésie plus coquine que cochonne, une ode à l'esprit mal tourné, une célébration du désir, de l'envie et de l'amour!

D'un répertoire à l'autre

Alors que leur précédent spectacle était destiné au jeune public, c'est un virage à 180° que le groupe a entrepris avec ces chansons grivoises. Car les trois amis ne se cantonnent pas à un seul style. « On avait envie de partir à l'opposé de ce qu'on faisait, glisse Raphaël Pedroli. Ce qui ne nous empêche pas de continuer à présenter en parallèle le spectacle pour enfants. La seule chose qui compte pour nous, c'est de nous amuser. Et c'est pour cela que ça fonctionne. Tant que cela nous fait rire, on continue. » Un humour sans aucun doute communicatif, dont le second degré ne laissera personne indifférent. 🌿

EMILIE FISCHER

+ d'infos

Samedi 8 mai à 20h
Espace culturel du Bois-Des-Arts
Tarif normal: CHF 20.-
AVS-Etudiant-Chôm.: CHF 15.-
Billetterie: www.thonex.ch/billetterie



20h
Caisse à 19h

Spectacle musical pour adulte
Samedi 8 mai 2021

ESPACE CULTUREL DU BOIS-DES-ARTS
62, chemin du Bois-Des-Arts - Dans l'école
www.thonex.ch/billetterie/

Bus 37 - arrêt mairie de Thonex
Tram 12 et 17 - arrêt Graveson
Bus 5 et 25 - arrêt Thonex-Vallard Douane

P Mairie de Thonex - P+R Sous Moulin

PUBLICITÉ

AUTOS - PNEUS CHÊNOIS

MÉCANIQUE TOUTES MARQUES

- REMPLISSAGE CLIMATISATION	98.-
- ANTIPOLLUTION	50.-
- LAVAGE CHÂSSIS / MOTEUR	96.-
- DÉPLACEMENT POUR EXPERTISE	120.-
- NOTRE FORFAIT VISITE	213.-
- VIDANGE	98.-

PROMOTIONS SUR PNEUS

- NEUF	dès	69.-
- OCCASION	dès	30.-
- GARDIENNAGE		40.-
- ÉCHANGE DE VOS PNEUS		
ÉTÉ / HIVER		80.-
- GÉOMÉTRIE		50.-



NOUVEAU DIAGNOSTIC ÉLECTRONIQUE

DEVIS PRÉPARATION VISITE
GRATUIT

MONTAGE + ÉQUILIBRAGE
GRATUIT

022 348 71 47



« Ce serait un beau cadeau d'anniversaire de jouer devant le public de Thônex! »

La comédienne et humoriste genevoise Brigitte Rosset se produira pour la première fois à Thônex le jeudi 29 avril. Elle y présentera son nouveau solo *Ma cuisine intérieure*, pour lequel elle s'est inspirée d'une expérience de vie dans les Alpes de Haute-Provence.

POUR SES 30 ANS DE CARRIÈRE, Brigitte Rosset revient sur scène avec *Ma cuisine intérieure*, son 5^e solo. Elle s'inspire d'une semaine de jeûne et de randonnées effectuée dans les Alpes de Haute-Provence pour raconter son expérience étonnante et éprouvante, ponctuée de rencontres de personnages à la fois fantasques et attachants. Et, puisqu'il s'agit d'un spectacle "anniversaire", les personnages de ses précédents solos s'invitent également dans la fiction, sur la scène, dans l'imaginaire ou la réalité et viennent brouiller le fil du récit par leur présence, leurs envies et leurs questionnements. Une narration parallèle qui permet à l'humoriste de se questionner sur le processus de création et de livrer au public ses secrets de fabrication. Interview.

Brigitte Rosset, vous voilà de retour avec un spectacle pour vos 30 ans de carrière. Quel regard portez-vous sur celle-ci? Je me sens privilégiée! Quelle chance j'ai de pouvoir faire le métier que j'aime, tout en élevant mes trois enfants. Après 30 ans de carrière, je n'ai aucun regret: j'ai connu des aventures plus ou moins heureuses avec des spectacles que j'ai plus ou moins aimés, mais je n'ai jamais compté les jours passés sur scène. Je me suis toujours dit que je ferai cela jusqu'à ce que je n'aie plus de travail... Mais ce jour n'est jamais arrivé!

Comment est née *Ma cuisine intérieure*?

En 2017, Aline Gampert, la directrice du théâtre du Crève-Cœur, m'a laissé carte blanche pour créer un spectacle. Je revenais d'un stage de jeûne et randonnées dans les Alpes de Haute-Provence et je me suis dit que j'allais raconter ce que je venais de vivre. D'habitude, j'opte pour un



Thônex
La culture avec vous!

Ma cuisine intérieure
Avec Brigitte Rosset
Mise en scène de Christian Scheidt

20h
Caisse à 19h

Comédie
Jeudi 29 avril 2021

ESPACE CULTUREL DU BOIS-DES-ARTS
62, chemin du Bois-Des-Arts - Dans l'école
www.thonex.ch/billetterie/

σtpg Bus 37 - arrêt mairie de Thônex
Tram 12 et 17 - arrêt Graveson
Bus 5 et 25 - arrêt Thônex-Vallard Douane

P Mairie de Thônex - P+R Sous Moulin

processus de maturation assez long lors de la conception de mes spectacles. Mais là, il a fallu aller très vite dans l'écriture, ce qui était une expérience assez géniale aussi. A la fin des représentations qui ont rencontré un grand succès, j'ai eu envie de retravailler le texte. J'étais repartie entretemps dans un stage de jeûne et j'ai pu ajouter de nouvelles aventures

et arrangé la représentation un peu différemment. La trame est restée la même, mais j'en ai profité pour mettre en avant mes 30 ans de scène. **Basez-vous toujours vos spectacles sur vos propres expériences?** Oui, j'aime m'inspirer de ce que je vis, parler de moi mais aussi de ceux qui m'entourent. Il y a même des personnes qui se vexent parce qu'elles ne

se reconnaissent pas dans la manière dont je les présente sur scène ou parce que je ne parle pas d'elles dans mes spectacles! Et puis, il y a ceux qui ont peur de finir dedans: un jour un psychologue a refusé de me recevoir avec mes enfants par crainte de se retrouver ensuite dans l'un de mes spectacles (rires).

Vous êtes seule face au public, pourtant vous jouez une quantité de personnages qui se succèdent...

Oui, j'adore faire cela, c'est assez jouissif. En fait, je n'ai jamais l'impression d'être seule! Un jour, un spectateur m'a fait un joli compliment en m'avouant qu'il avait été troublé à la fin que les autres personnages ne viennent pas saluer le public. Cela a été la preuve que j'avais réussi mon pari! **Vous habitez Thônex. Quel est votre lien avec la commune?**

Cela fait huit ans que j'habite Thônex, j'aime beaucoup l'atmosphère qui y règne. J'adore me promener au centre commercial et observer les gens. Le tea-room est rempli de personnages inspirants! Je me disais justement que c'était dommage de n'avoir jamais joué ici! Je suis donc particulièrement heureuse de présenter *Ma cuisine intérieure*, d'autant plus que ce sera la reprise de ma tournée. La veille du spectacle, je fêterai mes 51 ans. Ce sera un chouette cadeau de célébrer son anniversaire sur scène avec le public thônésien!

E.F.

+ d'infos

Jeudi 29 avril à 20h
Espace culturel du Bois-Des-Arts
Tarif normal: CHF 25.-
AVS-Etudiant-Chôm.: CHF 20.-
Billetterie: www.thonex.ch/billetterie

PUBLICITÉ



Installations électriques courant fort et courant faible
Dépannage - SWISSCOM Partner - Domotique - Câblage informatique

Rue de Genève 3 - 1225 CHÊNE-BOURG
Tél. 022 348 33 55 - www.locatelli-electricite.ch

La Compagnie Rive Gauche fête ses 20 ans dans le Petit Bois!

La Compagnie Rive Gauche présentera son nouveau spectacle *Le Petit Bois* le samedi 1^{er} mai à l'Espace culturel du Bois-Des-Arts. Ecrite spécialement pour les 20 ans de la compagnie de théâtre de Collonge-Bellerive, cette comédie se penchera sur les histoires de couple et les thématiques courantes de la vie.

POUR SES 20 ANS, LA COMPAGNIE RIVE GAUCHE nous donne rendez-vous dans *Le Petit Bois*. C'est un lieu où ressurgissent les personnages issus de ses précédentes créations et où tout s'entremêle. Un endroit où les couples se font et se défont... On y parle d'amour ou du moins, on essaye d'en parler entre l'aube blafarde et la nuit profonde. On essaye de comprendre, de se comprendre. On dresse le bilan: Adam et Eve, le Prince Charmant et sa foutue pantoufle de vair, l'innocence, les habitudes, le divorce. Tout y passe!

Histoires de vie

Ecrite par la comédienne professionnelle Brigitte Raul, qui dirige la troupe de théâtre amateur depuis 7 ans, cette pièce se présente également comme un hommage à Michel Tagliabue, fondateur de la troupe et décédé l'an dernier.

Ce chassé-croisé de textes qui ont jalonné les 20 ans d'existence de la Compagnie Rive Gauche a pour fil conducteur des histoires de couple. « Il s'agit d'histoires de vie, des bribes qui sont mises les unes derrière les autres pour créer une comédie, mais qui aborde des sujets sérieux », explique Frédérique Tagliabue, présidente de la compagnie.

A l'assaut d'autres lieux

Si en 20 ans la troupe a largement eu le temps d'évoluer, elle compte

aujourd'hui 15 comédiens dans ses rangs. Ils seront huit sur scène pour présenter cette pièce si spéciale pour la troupe. Tous se montrent particulièrement enthousiastes de pouvoir remonter sur scène après cette période particulière. « Il faut compter six mois pour monter une pièce comme celle-ci, explique Frédérique Tagliabue. Ce n'est pas toujours simple car chacun vient de milieux différents et pratique le théâtre en parallèle de son activité professionnelle. »

Après avoir réussi à maintenir ses répétitions dans le respect des normes sanitaires, la troupe se réjouit de pouvoir présenter sa nouvelle pièce. D'autant plus que cela sera la première fois que les comédiens joueront en dehors de leur fief situé à l'Epicentre de Collonge-Bellerive. « C'est une magnifique surprise pour nous de jouer dans une autre salle dans le canton », se réjouit la présidente.

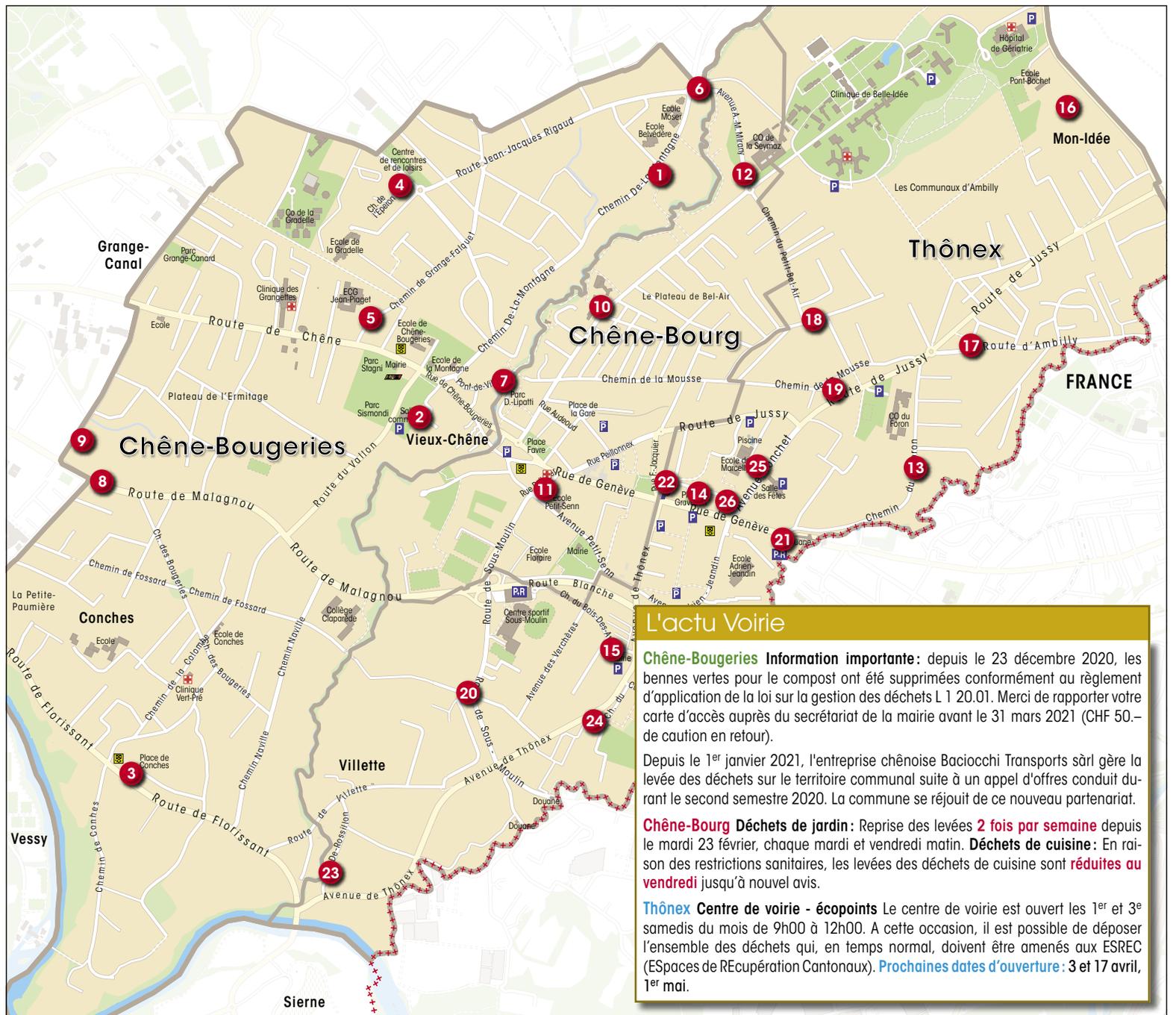
EMILIE FISCHER

+ d'infos

Samedi 1^{er} mai à 20h
Espace culturel du Bois-Des-Arts
Tarif normal: CHF 20.-
AVS-Etudiant-Chôm.: CHF 15.-
Billetterie: www.thonex.ch/billetterie

PUBLICITÉ

Emplacements des Eco-points et déchetteries dans les Trois-Chêne



L'actu Voirie

Chêne-Bougeries Information importante: depuis le 23 décembre 2020, les bennes vertes pour le compost ont été supprimées conformément au règlement d'application de la loi sur la gestion des déchets L 1 20.01. Merci de rapporter votre carte d'accès auprès du secrétariat de la mairie avant le 31 mars 2021 (CHF 50.- de caution en retour).

Depuis le 1^{er} janvier 2021, l'entreprise chênnoise Baciocchi Transports sàrl gère la levée des déchets sur le territoire communal suite à un appel d'offres conduit durant le second semestre 2020. La commune se réjouit de ce nouveau partenariat.

Chêne-Bourg Déchets de jardin : Reprise des levées **2 fois par semaine** depuis le mardi 23 février, chaque mardi et vendredi matin. **Déchets de cuisine :** En raison des restrictions sanitaires, les levées des déchets de cuisine sont **réduites au vendredi** jusqu'à nouvel avis.

Thônex Centre de voirie - écopoints Le centre de voirie est ouvert les 1^{er} et 3^e samedis du mois de 9h00 à 12h00. A cette occasion, il est possible de déposer l'ensemble des déchets qui, en temps normal, doivent être amenés aux ESREC (Espaces de REcupération Cantonaux). **Prochaines dates d'ouverture :** 3 et 17 avril, 1^{er} mai.

Les Ecopoints et déchetteries communaux sont à l'usage exclusif des habitants de chaque commune.

- | | | | |
|---|--|--|---|
| 1 136, chemin De-La-Montagne, parking centre commercial | 7 Chemin du Pont-de-Ville | 14 Place de Graveson | 21 148, route de Genève |
| 2 1, route du Vallon (derrière la salle communale Jean-Jacques Gautier) | 8 105, route de Malagnou | 15 54, chemin du Bois-Des-Arts, centre de voirie à côté de la mairie | 22 Chemin des Deux-Communes, côté rue Fr.-Jacquier |
| 3 179, route de Florissant, Conches | 9 49, chemin de la Chevillarde | 16 Route de Mon-Idée | 23 Route De-Rossillon (Villette) |
| 4 40, chemin de l'Eperon, La Gradelle | 10 33-35, avenue de Bel-Air, école du Plateau | 17 Chemin de la Pierre-à-Bochet | 24 Chemin des Cyprès / place du Cimetière |
| 5 9, chemin de Grange-Falquet | 11 Rue Jean-Pelletier, face au n° 6 | 18 Chemin des Mésanges | 25 10, chemin de Marcellly, école de Marcellly |
| 6 Chemin De-La-Montagne / avenue A.-M.-Mirany | 12 37, avenue A.-M.-Mirany, à proximité des WC publics | 19 39, route de Jussy, Maison des Quartiers | 26 31, chemin des Deux-Communes, côté avenue Tronchet |
| | 13 16-20, chemin du Foron, passage à niveau | 20 Route de Sous-Moulin, chemin de Mapraz | |

Pour la tranquillité du voisinage, nous vous remercions de respecter les horaires indiqués aux emplacements.

Pour plus d'informations, veuillez svp consulter le calendrier de votre commune (disponible gratuitement dans les mairies), ainsi que l'Annuaire chênnois 2020-2021.

Haykel Ezzeddine se présente

Depuis le début de cette année, Haykel Ezzeddine anime la rubrique *Dans le viseur des Trois-Chêne*¹. Aujourd'hui, il nous parle de lui, de ses liens avec l'écriture journalistique et la photographie, de ses passions ainsi que de sa famille, avec un regard attentif à la beauté du monde et la touche d'humour qui le caractérisent.

Quel a été votre parcours ?

Je suis né en Tunisie et je suis venu en Suisse en 1989. A Tunis, je travaillais au service informatique d'une société (l'équivalent des SIG) et, en parallèle, j'étais pigiste pour plusieurs journaux et revues. En arrivant à Genève, j'ai trouvé un travail à la Bourse de Genève, au sein du service informatique; je m'occupais du journal interne de ce service. Quand la Bourse a fermé, j'ai ouvert une agence de voyages que j'ai gérée pendant dix-huit ans. Depuis 2012, je travaille comme responsable chez Caddie Service, une association qui promeut les liens sociaux, l'économie sociale et la mobilité durable en offrant des activités d'insertion professionnelle. J'aime mon travail qui se caractérise par la diversité des tâches que j'accomplis pendant la journée: je bouge beaucoup, je vois du monde, je ne m'ennuie point. Depuis 2009, je tiens un blog dans la *Tribune de Genève* et je suis correspondant d'un portail d'information sur la Tunisie et le Maghreb, *Kapitalis*.

Quelle formation avez-vous effectuée ?

J'ai un diplôme d'opérateur pupitreur (technicien qui travaille au pupitre d'un ordinateur), un diplôme de programmeur et un brevet de projectionniste. Depuis tout petit, je m'intéressais aux médias et, dès l'âge de dix-huit ans, j'ai commencé à écrire des articles. Pour la photographie, je me suis également formé sur le tas: quand j'avais dix ou onze ans, j'ai eu entre les mains un appareil photo argentique et j'ai commencé à m'y intéresser de plus en plus. On apprend aussi avec les livres et les magazines spécialisés, en côtoyant d'autres photographes, et puis ça vient naturellement. Pour être photographe, il faut des connaissances techniques, mais il faut surtout avoir un regard "grand-angle": c'est ça qui rend les photos réussies. Avant, je prenais beaucoup de photos avec mon appareil professionnel; maintenant par commodité j'utilise surtout mon smartphone, parce que c'est devenu très perfectionné.

Quel rapport entretenez-vous avec l'écriture journalistique et la photographie ?

Je m'intéresse à tout. Je me définis comme un chasseur d'images et un pourfendeur des contradictions. En



écrivain, j'aime l'ironie. Mes photographies, elles, sont plutôt une forme de témoignage. Je ne recherche pas le sensationnel; je transmets une information dans le but d'être utile. Et puis, j'aime les belles choses: un joli paysage, un beau coucher de soleil, une jolie vitrine, quelque chose qui interpelle... J'ai un regard différent de beaucoup de photographes. Par exemple, s'il y a une manifestation, je vais dans un endroit différent de celui où sont les photographes professionnels. Je vois et je recherche d'autres choses que les autres photographes ne voient pas forcément: un détail qui résumera la manifestation, un angle de vue insolite... La plupart des gens me connaissent comme photographe et moi ça m'agace un peu, parce que c'est comme si la moitié de mon travail était uniquement reconnue. Les gens me disent: « Ah! c'est vous qui faites les belles photos? », mais rarement: « Ah! c'est vous qui écrivez en maniant l'ironie? ». Je suis plus connu comme photographe que comme journaliste, mais bon je m'y suis habitué (rires).

Quelles sont vos sources d'intérêt ?

J'adore les graffitis; mon blog leur est en partie dédié. Ce qui m'intéresse, c'est la beauté du geste. Je côtoie beaucoup de graffeurs: j'admire leur esprit de création, qui est instantané. Il y en a qui viennent avec un dessin déjà prêt et le transposent par la suite sur un mur; d'autres, après s'être réveillés, se sont dit: « Tiens! je vais faire ça »; d'autres encore sont militants. J'aime cette diversité et cette rapidité avec laquelle ils créent,

tout en sachant que c'est éphémère et qu'un jour, ça va disparaître. Parfois, ils prennent des risques, parce que certains endroits sont interdits, d'autres doivent être escaladés: j'adore la beauté des fresques.

Quels lieux affectionnez-vous pour l'observation des graffitis ?

Dans les Trois-Chêne, il y a plusieurs endroits où sont disséminés de jolis graffitis: la place Favre, par exemple. Dans le canton, le meilleur endroit pour quelqu'un qui aime les graffitis, c'est le canal de Satigny. Il y a des "kilomètres" de fresques et ce n'est pas interdit: c'est le paradis des graffeurs et un musée à ciel ouvert!

Quelles sont vos attaches avec les communes des Trois-Chêne ?

J'y vis depuis 2013. Ce que j'adore, c'est surtout l'été: les nombreux parcs et la piscine de Thônex. J'aime bien Thônex, commune chénoise où j'habite désormais, car c'est idéalement situé.

Que conseillerez-vous à nos lecteurs. trices pour mieux découvrir votre travail ?

Si vous voulez voir mes photos, allez sur ma page instagram, et si vous voulez lire ce que j'écris, allez plutôt sur mon blog. Ce sont deux choses complètement différentes. Je reprends, pour mon blog, certaines photos que je publie sur instagram, mais c'est rare. Depuis une année, j'ai écrit sur mon blog plusieurs articles sur le coronavirus qui m'ont valu de nombreux commentaires de lecteurs. Ils me plaisent quand

ils sont instructifs, mais pas quand ça dérape. J'estime que quand les gens ne sont plus à la hauteur, qu'ils attaquent sur le plan personnel, sur les origines notamment, ce n'est plus un débat. Quand on me dit: « Vous feriez mieux de parler de ce qu'il se passe chez vous », on dirait que je ne suis pas Suisse, alors que ça fait une trentaine d'années que je suis ici et que je suis naturalisé depuis 2003. Mais ce qui est bien avec les réseaux sociaux, c'est qu'on peut supprimer les commentaires des gens qui vous cherchent des noises: c'est très facile et on ne dépense pas d'énergie (rires).

Quelle est votre situation personnelle ?

Je suis marié depuis 2015, mais je connais ma femme depuis 2012. Nous nous sommes mariés par amour et avons une fille adorable qui est âgée de vingt-cinq ans. Ne cherchez pas l'erreur: c'est la fille de mon épouse que je considère comme mon unique enfant. Elle est en train de terminer ses études pour devenir technicienne en radiologie: je suis très fier d'elle et de tout ce qu'elle a entrepris, avec succès, dans un laps de temps très court. Et puis, j'ai une chatte, qui s'appelle *Kahloucha*, ce qui veut dire "black" en arabe. A part ma femme et ma fille, je n'ai pas de famille en Suisse...

Que peut-on vous souhaiter pour la suite ?

D'être épargné par la Covid, par exemple; ça me hante de tomber malade. Et puis, j'ai surtout envie de continuer à voyager, ça me manque énormément. J'adore particulièrement les Canaries: je connais six îles sur sept. Ce qui nous intéresse, ma femme et moi, quand nous voya- geons, c'est la découverte. Et aussi, de pouvoir continuer à faire ce qu'on fait; restons confiants... 🌿

PROPOS RECUEILLIS PAR
ELISE GRESSOT

¹ Voir en page 2.

Association des Habitants du Plateau de Bel-Air

CONCOURS

Vieille de 112 ans, l'AHBPA
(Association des Habitants du Plateau de Bel-Air)
voudrait rafraîchir son image.

A cet effet, elle lance un concours
pour la création de son nouveau logo.

Ouvert à toutes et à tous.

Les lauréat.e.s seront sélectionné.e.s
par le comité de l'association.

Prix à gagner :

1^{er} : CHF 300.- / 2^e : CHF 150.- / 3^e : CHF 50.-

Aucune contrainte, si ce n'est un lien avec les chênes,
en harmonie avec l'esprit de Chêne-Bourg...
et que le projet puisse être exploité digitalement
en grand et en petit format.

Délai de remise des projets : 30.04.2021

Par e-mail :
info1@ahpba.ch – www.ahpba.ch

Jardin d'enfants et garderie Le Polichinelle

11, route de Sous-Moulin

Il reste encore quelques places le matin et l'après-midi
pour la prochaine rentrée de septembre 2021.

Vous pouvez inscrire votre enfant :

- soit pour le jardin d'enfant **4 matins** par semaine (dès 3 ans)
- soit pour la garderie **2, 3 ou 4 après-midis** par semaine (dès 2 ans)

Horaires :

lundi, mardi, jeudi, vendredi : 8h00-11h30 et 13h30-17h00

Pour toute information, vous pouvez prendre contact
avec M^{me} Christine Balestra au **022 348 98 94**
ou par email : garderiepolichinelle@gmail.com



PUBLICITÉ

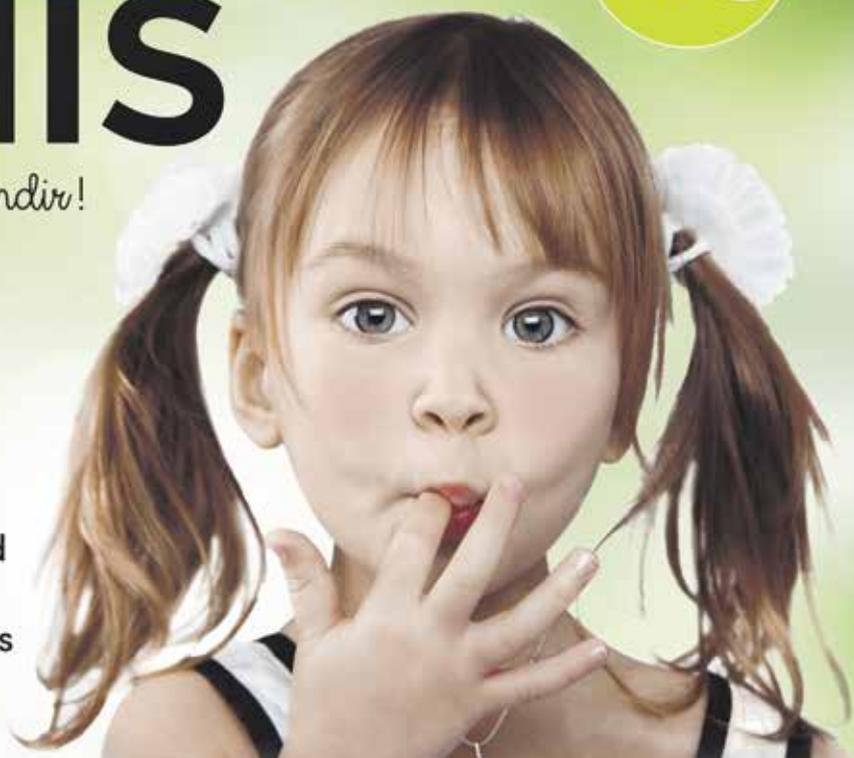
kididelis

Bien manger, bien grandir!



Le spécialiste romand
des repas livrés
en écoles & en crèches

www.kididelis.ch





Chemin de la Gradelle 41
1224 Chêne-Bougeries
T. 022 349 44 49
F. 022 349 52 91
info@passage41.ch

passage41.ch

Bonjour à toutes et tous!

Nous réajustons au fur et à mesure nos activités en fonction des normes fédérales et cantonales en vigueur. Toutefois ce qui ne change pas c'est notre volonté de répondre au plus près de vos besoins selon nos possibilités. Et de mettre en place des animations. Nos permanences d'accueil

restent ouvertes pour vous renseigner, vous écouter.

A vos agendas

Notre assemblée générale est maintenue pour le 30 mars et selon la situation la visioconférence sera de la partie.

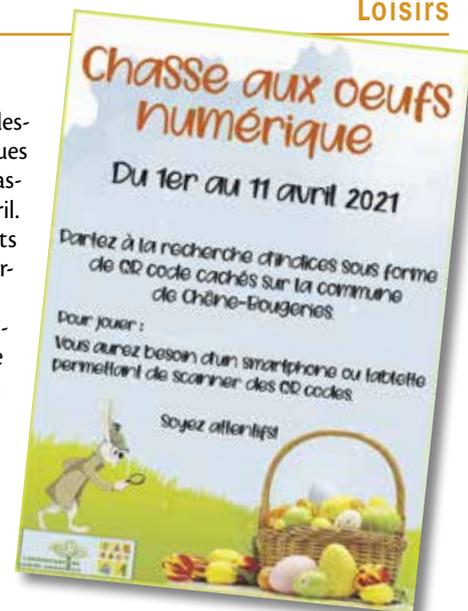
Les fêtes de Pâques arrivent!

Du 1^{er} au 11 avril, une Grande Chasse aux Œufs Numérique est organisée, ainsi qu'un concours de coloriage. Vous trouverez le coloriage et les renseignements plus précis soit en venant directement au Passage41, soit sur notre page FB, soit sur notre site.

Règlement du concours

- Déposer votre coloriage ou dessin libre sur le thème de Pâques réalisé sur feuille A4, au Passage41, entre le 1^{er} et le 9 avril. Au dos, devront être inscrits vos nom, prénom, âge et courriel.
- Le résultat du concours de coloriage et de la Grande Chasse aux Œufs Numérique sera rendu le 14 avril.

Le 8 mai, les inscriptions pour le Centre aéré de l'été seront ouvertes pour les habitants de Chêne-Bougeries et le 15 mai pour tous les autres habitants.



MAISON de quartiers de CHÊNE-BOURG
Rue François-Perréard 2
1225 Chêne-Bourg
T. 022 348 96 78

lespot.ch

Edito

En cette période de crise sanitaire, c'est un vrai casse-tête de prévoir des animations et des activités pour la population. Nous espérons néanmoins pouvoir vite vous retrouver! De ce fait, nous restons ouverts, en respectant les consignes sanitaires du Conseil fédéral. Nous vous proposons tout de même des activités, mais ces dernières sont susceptibles d'être modifiées ou annulées. Nous vous invitons à nous contacter par téléphone ou à visiter notre site internet qui est mis régulièrement à jour. N'hésitez pas à nous rejoindre sur facebook et instagram! Au plaisir de vous retrouver au Spot!

Enfants & Adolescents

Centre aéré d'été

Du lundi 5 au vendredi 30 juillet
Pour enfants de la fin de la 1P à la 8P

Accueil de 8h à 18h, activités de 9h à 17h30. Prix: de CHF 50.- à CHF 70.- la semaine, selon votre revenu familial. Une réduction est accordée pour l'inscription de frères et sœurs. **Inscription: le vendredi 23 avril à 20h.**

Centre aéré adolescents et pré-ados été

Du 5 au 16 juillet
Pour les jeunes dès la 8P et ceux du Cycle d'orientation

Accueil: de 9h à 19h (attention cet horaire peut varier selon l'activité prévue). Prix: CHF 180.- la semaine, (25% de réduction dès l'inscription du 2^e enfant de la même famille). **Inscription: dès le vendredi 23 avril à 20h.** **Attention:** le nombre de places est limité à 12 participants par semaine.

Info Centres aérés

Un acompte de CHF 30.- par enfant sera demandé pour toute inscription aux activités aérées. Cet acompte fera office de confirmation d'inscription et ne sera pas remboursé en cas d'annulation.

Documents obligatoires à fournir à l'inscription:

- Carte d'identité du responsable légal

- Carte d'identité du participant
- Carnet de vaccination
- RDU

Tout public

Soirées Femmes

Un mercredi par mois, c'est vous, mesdames, qui décidez comment vous voulez passer ces moments de convivialité. Alors n'hésitez pas à pousser les portes de l'association pour faire part de vos idées et envies à Dominique, animatrice en charge de ces soirées ou directement auprès des femmes lors des soirées.

Mercredi 14 avril dès 18h30

Conseils de plantons et jardinage
Buffet canadien

Spectacle enfants

Le Tout Doux

Par la Compagnie Tout Doux
Concert de berceuses

Tout public dès la naissance!

Mercredi 28 avril à 9h30 et à 11h

Dimanche 2 mai à 9h30 et à 11h

Le Tout Doux, c'est la belle vie sur une peau de mouton, bien emballé dans une couverture tricotée. Tu viens au spectacle, tu montes sur la scène, tu t'assois, tu t'allonges sur les coussins ou tu gambades... Blandine Robin et

Anne-Laure Murer te chantent des chansons toutes douces, légères et reposantes. bercé par la musique, t'as le droit de bââââiller, t'as le droit de chanter, t'as le droit de danser, t'as le droit de faire un câlin à Maman, Papa... ou à ton voisin si tu l'aimes bien!

Le concert de berceuses est proposé comme un temps de repos, de détente, d'éveil à soi, de bien-être, de relaxation, de douceur et de sensibilisation à la musique. Les jeunes enfants peuvent venir avec leur doudou, tétine, chiffon... Les musiciennes dosent le son. Elles apprivoisent les oreilles pour une expérience sonore à part entière.

Réservations dès le 19 avril

Exposition

Expo de dessins d'enfants

Enfants d'ici et d'ailleurs

Dessins, techniques mixtes.

En collaboration avec Amnesty International Suisse. Jusqu'au 15 avril.

Jean-Pierre Lewerer

La perversion du trompe-l'œil

Géométries déconcertantes

Exposition dès le 21 avril.

Vernissage jeudi 29 avril de 19h à 21h.

MAISON DES QUARTIERS DE THONEX
Route de Jussy 39
T. 022 348 75 32 - F. 022 348 31 90
mqthonex.ch

Nouveau

Accueil des mercredis et samedis à Curé-Descloups pour les 8-12 ans
Où: Local du parascolaire de l'Ecole Bois-Des-Arts. Quand: les mercredis et samedis de 14h30 à 17h00.



Vacances de Pâques

La Maison des Quartiers propose un centre aéré pendant les vacances de Pâques. **Pour les enfants scolarisés (1P-8P). Du mardi 6 au vendredi 9 avril.** Tarif selon revenu brut familial.

Pré-ados/Ados (13-18 ans)

Accueil libre

Programme à définir avec les jeunes.

Les événements en période de pandémie... Pour continuer à faire vivre la culture...

Résidences pour artistes musicien-nes

Afin de soutenir la culture locale et de faire vivre la BARAKASON, tout

en respectant les mesures sanitaires, nous avons mis en place des résidences pour les groupes de musique locaux, dont ceux programmés en ce début d'année. Deux jours par semaine, les groupes peuvent évoluer artistiquement et techniquement, répéter sur scène, participer à l'enregistrement d'une compilation au format CD qui sera distribuée dans différents lieux culturels des environs.

Les Rencontres Musicales

Les Rencontres Musicales n'auront pas lieu au mois de mai, elles seront reportées. La date est à confirmer. 🌸

À VOUS DE JOUER!



Les Ludothécaires des Ludothèques des 3-Chêne vous proposent une sélection de jeux pour tous.

Mais, qu'est-ce qu'une ludothèque ?

Une ludothèque est un équipement culturel mettant à la disposition de ses membres des jouets, des jeux de société et des espaces de jeu.

Comment fonctionne la ludothèque de ma commune ?

Chêne-Bougeries : www.ludochene-bougeries.ch | Chêne-Bourg : www.chene-bourg.ch | Thônex : www.ludothonex.ch

Pour les plus jeunes

Little Cooperation

Auteur : inconnu | Illustrateur : inconnu
Editeur : Djeco | Date édition : 2013 | Nombre de joueurs : 2-4
Durée : 00:10 | Age conseillé : 3+

Chêne-Bougeries Chêne-Bourg Thônex

Faites traverser le pont aux quatre animaux pour rejoindre l'igloo. Mais attention, le pont est composé de cubes de glace et peut s'écrouler.

Jeu coopératif



Jeune public

Color Addict

Auteurs : inconnu | Illustrateur : inconnu
Editeur : France Cartes | Date édition : 2018 | Nombre de joueurs : 2-12
Durée : 00:20 | Age conseillé : 4+

Variantes : *Color Addict collector, Color Addict Deluxe, Color Addict Kidz : Concept*

Chêne-Bougeries Chêne-Bourg Thônex



Débarrassez-vous de votre carte le plus vite possible en superposant les mots, les couleurs, les deux ou l'inverse...

Famille

50 Missions

Auteur : Ken Gruhl
Illustrateurs : Ronan Le Maitre
Editeur : Oya | Date édition : 2020
Nombre de joueurs : 1-4 | Durée : 00:20 | Age conseillé : 8+

Chêne-Bougeries Chêne-Bourg Thônex

Ensemble, combinez les symboles pour réaliser les missions en cours. Arrivez-vous jusqu'à la médaille de bronze, d'argent ou d'or ? Ou encore mieux, finirez-vous les 50 missions ?

Jeu coopératif



Ados

Code Names

Auteur : Vlaada Chvátil | Editeur : Tomáš Kucеровsky
Editeur : Iello | Date édition : 2016
Nombre de joueurs : 2-8 | Durée : 00:15 | Age conseillé : 12+

Variantes : *Code Name's Duo, Code Names Image*

Chêne-Bougeries Chêne-Bourg Thônex

Jeu d'associations d'idées dans lequel, répartis en deux équipes, vous incarnez soit un maître-espion, soit un agent en mission. Pour retrouver sous quel nom de code se cachent vos informateurs, écoutez bien les indices donnés par les deux maîtres-espions et prenez garde à ne pas contacter un informateur ennemi, ou pire... le redoutable assassin !

Jeu d'équipe



Joueurs confirmés

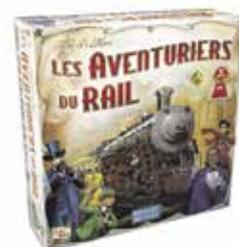
Les aventuriers du rail

Auteur : Alan R. Moon | Editeur : Days of Wonder | Date édition : 2004 | Nombre de joueurs : 2-4 | Durée : 00:30 | Age conseillé : 8+

Variantes : *USA, Europe, Suisse, Monde, New York, Asie, Junior...*

Chêne-Bougeries Chêne-Bourg Thônex

Les joueurs se font concurrence pour connecter différentes villes. Ils collectent des cartes "Wagons" qui leur permettent de prendre possession de tronçons de voie ferrée. Plus la route est longue, plus les points s'accumulent. Mais attention à construire son réseau en prenant bien soin de relier les villes décrites dans les cartes "Destination", car cela vous permettra de marquer encore plus de points.



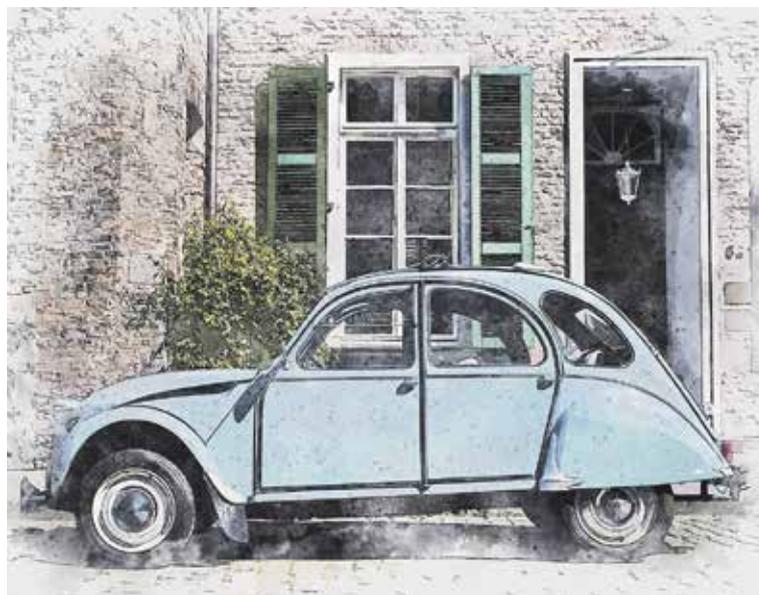
Chroniques conchoises

La bombe de la St-Valentin (suite et fin)

Chères lectrices, chers lecteurs,
Je ne peux m'empêcher de vous faire part des suites de l'événement de l'année qui s'est déroulé dans les faubourgs de Conches. Je veux parler du mariage inattendu de ma vieille amie Madame Brévant avec Pierre-Henri Desmarchés.

Comme vous vous en souvenez peut-être, à l'âge respectable de 87 ans, ma "jeune" voisine a décidé de convoler en justes noces le jour de la Saint-Valentin et m'a prié d'être son témoin. Connue pour son caractère pour le moins ferme et parfois redoutable, cette nouvelle avait fait l'effet d'une bombe dans le quartier. Le 14 février, comme prévu après avoir fait un tour à la mairie et comme j'étais l'un des deux témoins, nous avons pris un succulent repas pour fêter l'événement. Tout se passa à merveille, je découvris ainsi que cette jeune femme pleine d'énergie et d'enthousiasme pouvait aussi cacher une énorme tendresse que son nouveau mari était prêt à accueillir. C'était vraiment quelque chose de fascinant: elle était aux petits soins pour lui et inversement; il prenait soin d'elle comme d'une princesse dans la fleur de l'âge. Sur le coup des 20 heures, nous avons interrompu la fête pour laisser les amoureux ensemble.

Ce n'est que deux jours plus tard que, sur le chemin de Conches je retrouvai ce nouveau couple. Tous deux avaient revêtu de gros manteaux en fourrure synthétique, ainsi que des bonnets assortis. Ils tenaient dans leurs bras la vieille chienne de Pierre-Henri et l'indomptable matou de Madame Brévant. Les deux animaux étaient eux aussi revêtus de couches de fourrure, comme au départ d'une exploration polaire.



Je remarquai immédiatement que ma voisine boîtaït légèrement et je me permis de prendre de ses nouvelles au risque de déclencher une cascade de mots plus ou moins virulents.

— Que vous est-il arrivé, lui demandai-je ?

Puis, sans lui laisser le temps de me répondre, j'ajoutai :

— Comment s'est passée votre Saint-Valentin ?

Je vis immédiatement que je venais de commettre une bourde et que Pierre-Henri me faisait de grands signes pour éviter que je ne m'enfoncasse dans mon questionnement. Mais à notre plus grande surprise, Madame Brévant éclaira son visage d'un sourire rayonnant et sans laisser le temps à quiconque de répondre, elle dit :

— J'ai passé la plus belle nuit de ma vie, même si je me suis conduite comme une vieille baderne.

Tout en disant cela, Madame Brévant se serrait contre son homme et il se

dégagea de cet instant des flots de tendresse.

— Comme je ne sais pas faire les choses comme les autres, dit ma vieille amie, lorsque vous êtes partis, j'ai glissé sur le sol de l'entrée et je me suis étalée par terre. Mon gros nounours s'est précipité sur moi pour me relever. Résultat des courses: en lieu et place du carrosse de Cendrillon, je me suis retrouvée dans une ambulance qui m'a conduite aux urgences. Après m'avoir auscultée, photographiée, radiographiée sous toutes les coutures, on a décidé de me garder en observation pour la nuit. J'ai eu beau leur dire que c'était ma nuit de noces, non seulement ils restèrent intransigeants, mais en plus ils interdirent l'accès de ma chambre à mon gros nounours pour cause de coronavirus. Par contre, ce qui s'est passé par la suite, est digne d'un conte

de fées. Car ce grand doudou a passé toute la nuit sous la fenêtre de la clinique à déclamer des mots doux et parfois je crois même à me chanter des petites chansons d'un autre temps. Je ne sais pas comment il a fait pour ne pas attrapper une pneumonie, mais ses déclarations d'amour en plein air, alors que j'étais allongée sur mon lit, ont été parmi les plus beaux moments de ma vie.

Après ces quelques mots, il y eut un long silence plein d'émotion. Madame Brévant se serra encore d'avantage contre son homme; puis, retrouvant toute sa bonne humeur et sa joie de vivre, elle me demanda si j'étais d'accord de les accompagner dans leur "voyage de noces". Ils avaient décidé de fêter leur mariage à la Place du Marché, à Carouge. Je compris très vite pourquoi ils avaient revêtu ces pelisses: en effet leur magnifique "carrosse" était une 2CV de 1952 dont la capote laissait abondamment passer l'air... Tassés tous les cinq (nous trois et les deux animaux de compagnie!) dans cette magnifique auto prénommée *Gaufrette*, nous nous sommes retrouvés par un froid glacial sur une Place du Marché entièrement vide avec, à la main, une coupe de mousseux qui n'avait pas besoin de réfrigération par cette météo glaciale et, dans notre cœur, plein de chaleur douce et rayonnante. ❄️

JEAN MICHEL JAKOBOWICZ

PUBLICITÉ



ETABLISSEMENT MÉDICO-SOCIAL
POUR PERSONNES ÂGÉES.
LIEU DE VIE ET D'ACCOMPAGNEMENT.

Renseignements :

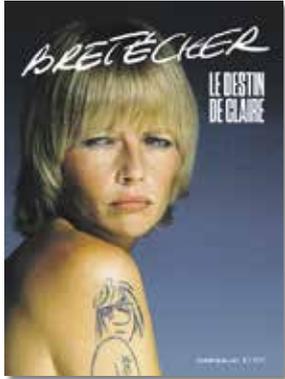
022.869.26.26 | info@marronniers.ch | www.marronniers.ch
9 chemin de la Bessonnette | 1224 Chêne-Bougeries (GE)

Les BDs du mois

CHRONIQUES DE STEPHAN BRUGGMANN

Le destin de Claire

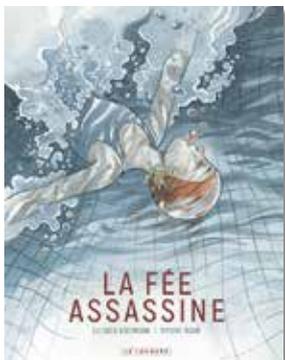
Bretécher
Dargaud



Certains disent que Claire Bretécher fut la meilleure sociologue du pays. Tout lecteur aura remarqué que dans ses dessins qui paraissent bâclés et simplissimes se cache un incroyable talent pour reproduire des attitudes, des manières d'être. Dans ce livre qui reprend les dessins parus en juin dans le journal *L'Obs*, qui publia *Les Frustrés* et *Agrippine*, on retrouve avec bonheur une certaine gauche soixante-huitarde croquée avec mordant et justesse, des gens aux névroses multiples, du genre de ceux que nous croisons ou, plus dérangeant, qui nous ressemblent. En fin de livre, l'amateur de la talentueuse dessinatrice, très solitaire, avec Annie Goetzinger et Florence Cestac, dans les seventies dominés par les hommes, trouvera quelques hommages de Berberian, Ruppert et Mulot, Blutch ou Catherine Meurisse, eux aussi grands croqueurs contemporains de faiblesses humaines.

La Fée Assassine

O. Grenson - S. Roge
Le Lombard

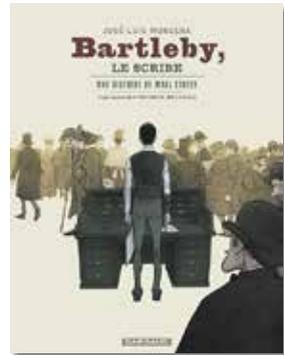


Une jeune femme sans histoire est arrêtée pour meurtre. C'est au fur et à mesure de ses propres confessions à son avocat que nous découvrons

l'histoire de sa vie, celle de sa famille et du terrible secret qui la ronge. Olivier Grenson, dessinateur de nombreuses séries à succès comme *Carland Cross* ou *Niklos Koda*, signe ici un magnifique drame scénarisé par Sylvie Roge. Après *La femme accident*, paru en 2009, on retrouve ici un destin de femme. La finesse psychologique, la justesse des réactions, la construction minutieuse d'une tragédie, tout sonne juste.

Bartleby le scribe

J.-L. Munuera
Dargaud



Bartleby le scribe est une nouvelle de Herman Melville parue en 1853. Ce texte sans cesse réinterprété a eu une influence certaine sur des écrivains comme Maurice Blanchot, Georges Bataille, ou et philosophes comme Michel Foucault ou Gilles Deleuze. « Je préférerais ne pas » : prononcé par Bartleby, modeste commis aux écritures dans un cabinet de Wall Street, à toute demande qui lui est faite, marque d'une résistance passive mais inébranlable, provoque l'incompréhensible autour de lui, le conduisant lentement à l'isolement. Une belle adaptation en bande dessinée qui permettra aux malheureux qui ne lisent pas de livres sans images d'accéder au petit chef d'œuvre de Melville, petit en taille, uniquement.

L'homme sans sourire

Stéphane Louis
Stéphane Hirlemann
Grand Angle

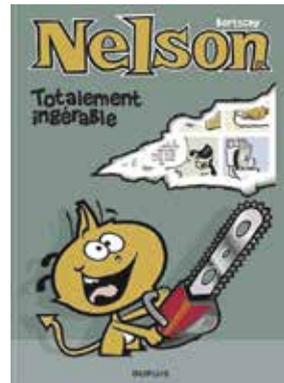
Un monde où la joie est interdite au peuple, une princesse écervelée qui aime rire, un personnage central partagé entre son envie de vivre et celle de sauver l'écervelée d'elle-même, tels sont les ingrédients d'une fable moderne. Une histoire douce-amère, bourrée d'humour, dont la chute,

pourtant, laisse un goût particulier, une saveur inhabituelle: une réflexion sur le monde.

Si le dessin, je l'avoue, ne me plaît guère, je me suis, en revanche, laissé emporter par cette histoire aux enchaînements rapides et à l'humour surprenant. Alors ne soyez pas rebutés au premier regard et plongez dans les aventures de cet *Homme sans sourire*.



Nelson, tome 23:
Totalement ingérable
Christophe Bertschy
Dupuis

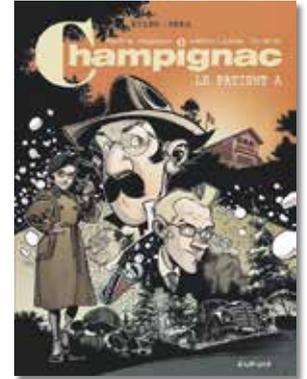


On ne présente plus *Nelson*, le petit diabolote orange qui pourrit la vie de Julie, jeune et jolie jeune femme, de Floyd, son chien pas vraiment dégourdi et de tout leur entourage, car cela fait presque 20 ans que ses abominations nous accompagnent d'abord dans *Le Matin* puis dans le *Journal de Spirou*.

Je ne sais pas comment Christophe Bertschy fait, mais à chaque nouvel album, je commence par me dire que la veine est épuisée, qu'il devrait mettre un terme à la série, que les nouveaux personnages récurrents sont inintéressants, et puis, au détour d'un strip, j'écarquille les yeux, je souris ou je ris et je retombe dans le ravissement. Bref, ça reste drôle et inventif. Bien joué!

Champignac: Le Patient A

David Etien - BeKa
Dupuis



Spin-off de l'univers de *Spirou* et *Fantasio*, après *Zorglub*, *Champignac* est une nouvelle série des éditions Dupuis, et *Le Patient A* en est le second volume.

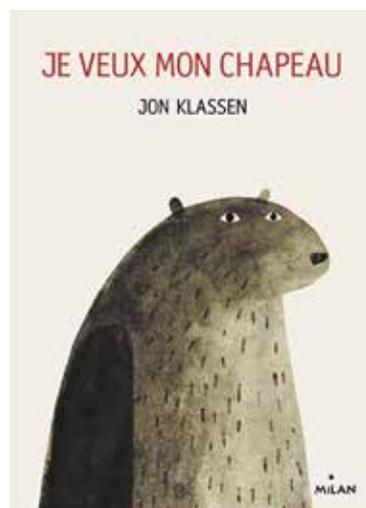
Autant le premier épisode de la série, *Enigma*, était bien fait et bourré d'humour, autant ce *Patient A* est poussif, voulant traiter le sujet du nazisme, trop lourd pour ce format. C'est saturé d'invéraisemblances qui n'ont pas le charme de la série d'origine parce qu'ici, la dénonciation est sérieuse et ni le dessin, ni le scénario n'ont l'éclat élastique d'un Jijé, la fougue endiablée d'un Franquin, pas même le mordant haché de Tome et Janry. Plus grave, il induit en erreur un public pas forcément au courant des petits détails de l'histoire. Je m'explique: en 1940, 35 millions de cachets de pervitine, une amphétamine, sont distribués aux soldats allemands, ce qui a pour effet d'annihiler la fatigue et décupler leur agressivité. Alors brochant sur ce fait historique et s'appuyant probablement sur le fait que, dès 1938, la précieuse molécule est en vente libre en Allemagne, les auteurs en déduisent que toute la population allemande est droguée. A nous de supposer que c'est la raison pour laquelle ce peuple a suivi le Führer sans sourciller. C'est grave, car cela donne une fausse impression d'innocence manipulée, une véritable déresponsabilisation collective qui ne permet pas de comprendre l'emprise réelle que peut avoir un dictateur sur les foules. En 2021, quand tant de peuples se retrouvent dans des démocraties dites *illibérales* glissant lentement vers l'autoritarisme et pire, ce message est nocif, voire dangereux. 🦋

Les lectures du Bibliobus

Coups de cœur jeunesse

par Elsa Carloni

Voici quelques pépites pour la jeunesse disponibles dans les bibliobus. Pleins d'humour, de rêve, d'aventure, les albums permettent souvent d'aborder de grands sujets avec les petits lecteurs. Et parfois aussi de partager un bon moment de rigolade. Amusez-vous!

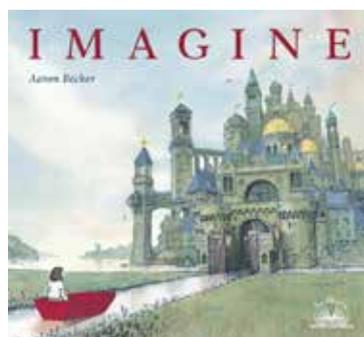
**Je veux mon chapeau**

John Klassen

Milan, 2020

Album tout carton, tout-petits
Humour

Un ours a perdu son chapeau. Très poliment, il demande de l'aide aux animaux qu'il croise jusqu'à ce que... Un petit livre très drôle, des illustrations très expressives et une fin – surprenante, tragique, cruelle et pleine d'humour – qu'enfants et adultes interpréteront chacun à leur manière.

**Imagine**

Aaron Becker

Gautier-Languereau, 2020

*Album, à partir de 3 ans***Voyage onirique**

Le fil conducteur de cette histoire sans paroles est le crayon rouge que la fillette utilise pour sortir de l'ennui et dessiner une porte qui s'ouvre sur des univers imaginaires. Pas besoin de savoir lire pour se laisser envoûter par cet album qui a reçu le Prix du meilleur album illustré du New York Times en 2013. Une suggestion pour le lire avec les plus petits: essayez de deviner ensemble ce qui va se passer à la page suivante.

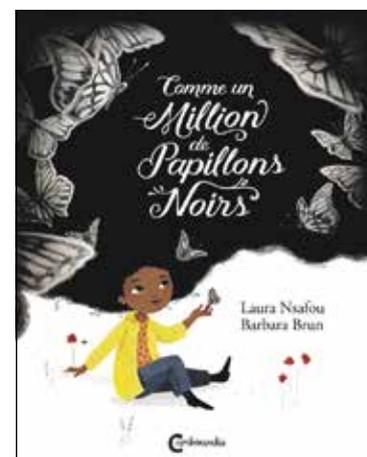
**Le secret du rocher noir**

Joe Todd-Stanton

Ecole des Loisirs, 2018

*Album, à partir de 5 ans***Ecologie**

La légende du rocher noir a toujours fasciné Erin qui aimerait plus que tout le voir de ses yeux. Elle se cache alors sur le bateau de pêche de sa mère et va vivre la plus incroyable des rencontres. Les illustrations de Joe Todd-Stanton sont magnifiques et fourmillent de détails. Cet album est une petite fable écologiste qui évoque la magie des écosystèmes et l'équilibre fragile de la vie sur notre planète.

**Comme un million de papillons noirs**

Laura Nsafou

Cambourakis, 2018

*Album, à partir de 6 ans***Confiance en soi**

Ce livre est né d'une campagne de financement participatif en 2017. Tiré alors à 1'000 exemplaires, il devient un phénomène éditorial et un véritable best-seller. Depuis sa sortie, il a été réédité plus de cinq fois. Mais pourquoi un tel succès? Certainement parce que beaucoup d'enfants peuvent enfin se projeter dans un personnage de fiction qui leur ressemble. Ce très bel album raconte l'histoire d'Adé. A cause des moqueries qu'elle subit, elle n'aime pas ses cheveux crépus. Sa mère et ses tantes vont l'aider à prendre conscience de la beauté de ces millions de papillons noirs endormis sur sa tête...

PUBLICITÉ

**PHARMACIE
"DU CHÊNE-VERT"**

Livraisons à domicile

94, RUE DE GENÈVE – 1226 THÔNEX-GENÈVE
☎ 022 349 21 21 • pharm.chenevert@ovan.ch

PUBLICITÉ

**FERBLANTERIE
INSTALLATIONS ET ETUDES SANITAIRES**

PERUCCA SERGE
Successeur de Pierre Perucca

Chemin de Grange-Canal 4
1224 Chêne-Bougeries
Tel : +41 (0)22 736 46 96
Fax : +41 (0)22 736 47 17
info@peruccaserge.ch
www.peruccaserge.ch

Sudoku

PAR MAYLIS

Les règles du sudoku sont très simples. Le but du jeu est de remplir les cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

	8	9			4		5	
2			6	8				7
	6			9		4	8	
	5		7			6		
9		6			3		7	4
4			9	6		1		
6		7		3			2	8
	9	3			6		4	
	1		4		7			9

Solution à envoyer à la Rédaction du Chênois.
Le ou la gagnant(e) recevra un cadeau.

Solutions du n° 551

Gagnante:
Louise Hugo,
de Chêne-Bougeries.

9	2	3	6	4	7	1	8	5
8	7	4	1	5	2	6	9	3
1	6	5	3	9	8	7	4	2
5	1	9	7	6	3	8	2	4
2	4	6	9	8	5	3	1	7
7	3	8	2	1	4	9	5	6
4	5	1	8	3	6	2	7	9
3	8	7	5	2	9	4	6	1
6	9	2	4	7	1	5	3	8

PUBLICITÉ

Pierre Del Bon

ELECTRICITE • TELEPHONE • CABLAGE INFORMATIQUE

1224 CHÊNE-BOUGERIES • 6, chemin des Flombards • TÉL. 022 348 56 06
e-mail: info@delbon.ch

Sornettes et Fariboles

Tout va bien. A condition que tout aille vraiment bien. Penchons-nous sur la question.

Allons par exemple chercher un vêtement chaud dans la chambre à coucher. C'est oublier un peu vite que votre vie peut changer en moins d'une seconde et pour les semaines qui suivent. En se cassant un bras, par exemple.

Un ami s'inquiète que vous ne répondiez pas au téléphone et vient voir ce qui se passe. Le reste est une confusion de gendarmes, d'ambulance, de centre de tri, des éclopés de toutes sortes dont vous faites désormais partie. Urgences ça s'appelle. Mes compagnons d'infortune parlent essentiellement de nourriture et d'enfants. Enfants au pluriel, j'insiste. « J'arrive », crie joyeusement la personne qui s'en va et dont vous avez l'avantage de voir au moins le dos. Les soins? Coordonnés et consciencieux. Il faut se faire une raison et prendre patience.

Un seul conseil : évitez de choir...

LILIANE ROUSSY

Sucré-salé autour du monde

Vindaye de porc – recette antillaise

Il faut : 1 kg d'échine de porc, 600 de courge butternut, 1 petit piment rouge ou vert, un peu de gingembre frais, 3 gousses d'ail, 4 oignons moyens, 2 cuillères à soupe de curry, 4 d'huile et 4 de vinaigre.

Pelez le butternut et coupez-le en cubes, ainsi que la viande. Epluchez le gingembre, les oignons et l'ail et mettez-les dans un bol mixer; ajoutez le piment et le curry et mixez le tout pour obtenir une pâte.

Versez cette pâte dans une cocotte; ajoutez la viande, la courge, l'huile et le vinaigre et bien mélanger. Mouillez d'eau à hauteur de la préparation; salez, poivrez et laissez mijoter doucement pendant 1h 30 environ.

N'oubliez pas de remuer la préparation de temps en temps et de goûter pour rectifier l'assaisonnement.

Ce plat s'accompagne de riz et d'une bonne salade.

L.R.

Chêne en poésie

Le soir tombe
Dans le jardin encore tiède
J'admire le ciel
Qui défile
Au-dessus de ma tête
Moutons gris et bleu pâle
Encadrés par les feuillages mouvants

Le merle chante
Le vent murmure
L'air est doux
Combien de temps encore
Peut durer un paradis
Tel que celui-ci

Josette Félix, Thônex



ALL-NEW NISSAN QASHQAI



AUTOS CAROUGE

Route de Saint-Julien 46, 1227 Carouge - GE
T. 022 309 38 38 | andre-chevalley.ch

GROUPE CHEVALLEY
VOTRE PARTENAIRE AUTOMOBILE

SANITAIRES - FERBLANTERIE

INSTALLATIONS, DEPANNAGES
ET ETUDES DE PROJETS



26, av. Petit-Senn
1225 Chêne-Bourg
T : 022 348 61 91
F : 022 348 20 28
www.dallais.ch



nos véhicules roulent au gaz naturel



Avec Cuivretout,
prenez la bonne direction...

35
ANS



The top roofing

Route de Chêne 82 - 1224 Chêne-Bougeries | T: 022 781 81 81 | www.cuivretout.ch



VISION

CONSULTATION
D'OPHTALMOLOGIE

Place de la Gare 1 / 1225 Chêne-Bourg
+41 (0)22 860 80 60
www.centrevision.ch