

Editorial

Paraît 8 fois par année - tirage: 5000 ex.

Rédaction : M. Robert Borgis,
Ch. Du-Villard 10 - 1219 Châtelaïne
Tél. 022 970.13.60 - Fax 022 970.13.61
rborgis@gmail.com

Réalisation, Publicité, Mise en page
AA Actual Pub SA, Tél. 022 343.03.43
Benoît Stolz & Dominique Poupaert

Photos couverture :
Dominique Poupaert

Les articles signés n'engagent que la
responsabilité de leur auteur. Reproduction
autorisée avec mention de la source.

Correspondance:
Ass. des Intérêts d'Aire-Le Lignon
M. Vetterli, président
Case postale 114 - 1219 Aire

Comité 2009-2010
Président : M. Hans-Ruedi Vetterli
Ch. Crest-des-Isles 10 - tél. 022 797 24 59
e-mail: hans-ruedi.vetterli@e-clipx.ch

Membres :
Mmes Huissoud, Lachat et Leubaz.
MM. Alarcon, Biass, Borgis,
Leubaz, Paley et rey-Mermier

Cotisation annuelle :
Frs 25.- minimum
CCP 12-15388-4

Prochaine parution :
fin octobre 2009
Délai de remise des textes :
10 octobre 2009

Responsabilité

Selon le Petit Robert : « obligation ou nécessité morale, intellectuelle de remplir un devoir ou un engagement. Terme qui revêt donc toute son importance en cet automne 2009, année des hantons pour les Genevois.

En effet, le dimanche 11 octobre, les électrices et électeurs du Canton auront donc la « **lourde responsabilité** » de désigner, pour quatre ans, les député(e)s au Grand Conseil (pouvoir législatif) .et ensuite retour aux urnes le 15 novembre pour l'élection du Conseil d'Etat (pouvoir exécutif), c'est-à-dire choisir celles et ceux qui vont gouverner et gérer notre vie sociale, économique, culturelle et politique.

Certes, la politique n'a pas toujours la faveur de la cote, dans le passé déjà « *l'art de tromper les hommes* » disait d'elle d'Alembert (1717-1783), mais elle reste l'institution, dans une démocratie, pour gouverner la société civile.



Robert Borgis

Ces scrutins importants incitent, une fois de plus, le « raide » à inviter, par le biais de cet éditorial, chacune et chacun à remplir son devoir civique, à lutter efficacement contre cette pandémie plus pernicieuse que le virus H1N1 : **l'abstentionnisme** ! En effet, déposer (ou expédier) son bulletin de vote n'est non seulement un geste civique et exprimer son opinion, son choix, c'est aussi avoir la **responsabilité** de la vie d'une commune, d'un canton, d'un pays et non pas laisser celle-ci à une minorité qui peut nous conduire à l'anarchie ou à la dictature.

Responsabilité aussi pour celles et ceux qui seront élu(e)s et à qui nous voudrions dire avec force et persuasion qu'elles et qu'ils doivent s'efforcer durant leur mandat d'être des politiques avec des convictions, le sens de l'Etat, du service public et du bien-être de la population, en mettant en accord leur faire avec leur dire, c'est-à-dire travailler courageusement en actes et non pas en paroles, évitant ainsi de devenir ce que le Général De Gaulle – qui n'appréciait pas trop les animaux – des « *politi-chiens* ».

Renseignements utiles

Association des intérêts d'Aire-Le Lignon
c/o Mr Vetterli • Case Postale 114 • 1219 Aire

Mairie de Vernier Rue du Village 9 tél. 022 306 06 06
Ouvert de 9h à 12h et de 14h à 17h

Etat civil et cimetière (sur rendez-vous) tél 306 06 30
Ouvert de 9h à 12h et de 14h à 17h

Service social communal tél. 022 306 06 70
rue du Village 1 Ouvert de 9h à 12h. et de 13h30 à 16h

Arcade Emploi Jeunes tél. 022 797 34 29
av. Edmond-Vaucher 5

Permanence juridique Un mardi sur deux sur rendez-vous
(voir avec Service social communal)

Service de la petite enfance tél. 022 306 06 80
Rue du Village 1

Location des locaux communaux tél. 022 306 07 60
fax 022 306 07 61

Centre d'entretien de Vernier tél. 022 306 07 00
Via Monnet 3 fax 022 306 07 01
(récupération, routes équipement, espaces verts)

Levée des ordures Transvoirie tél. 022 306 15 15
Service des sports Bois-des-Frères 30 tél. 022 306 07 70
Secrétariat le matin

Piscine du Lignon tél. 022 796 62 96

Sécurité municipale Poste du Lignon tél. 022 797 09.09

Sapeurs-pompiers de Vernier tél. 022 788 40 72
M. Silvano Porta, capitaine
Ch. terroux 8c - 1216 Cointrin

Sauveteurs-auxiliaires tél. 022 738 36 89
M. Eric Cochard, chef ou 079 430 90 51

Gendarmerie genevoise tél. 022 427 93 21
Poste de Blandonnet

L'arbre à jouets tél. 079 401 51 04
Ludothèque du Lignon, Pl. du Lignon 32
Pour jouer sur place et emprunter - Lun: 16-18h30 - jeu: 15h30-18h
Pour jouer sur place uniquement petits et parents - mer: 9-11h
Tout public - mer: 14-17h

Boutique 2000 du déjà porté tél. 022 796 61 64
Pl. du Lignon 32 – rez inf. derrière église catholique
Lun. 14-17h - 1er lun. du mois de 14 à 19h
Jeudi de 15h30 à 18h. (Vente seulement)

Bibliobus Place du Lignon un Lundi sur deux: 11h -13h et 14h

Bibliothèques municipales

Châtelaïne av. de Châtelaïne 83a tél. 022 797 16 82
Lun: 14-18h - mar: 14-18h - merc: 9-12h et 14-18h - jeu:16-20h

Avanchets Galerie marchande tél. 022 797 05 55
lun: 15h45-19h45 - mar: 14-18h - merc: 14-18h - vend: 14-18h
et sam: 10-12h

Vernier-Village rue du Village 57-59 tél. 022 341 04 91
lun et jeu: 14-18h - mar: 16-20h - merc: 9-12h et sam: 10-12h

Echos

Octobre

Dixième mois de l'année, il était le huitième dans le calendrier romain (*octavus*) et durant ce mois, les jours diminuent de 96 minutes. Mois durant lequel aussi bien les Grecs que les Romains célébraient le dieu du vin avec les dionysiaques et les bacchanales.

Le 23 octobre, à 8 h 14, le Soleil entre dans le signe du **scorpion**, dont les natifs sont des êtres passionnés, entier et sans demi-mesure, n'aimant pas la facilité et quand il n'y pas d'obstacles, ils s'ennuient. Le Scorpion aime les défis, plus c'est dangereux, mieux c'est.... Il se moque du jugement des autres et du qu'en-dira-t-on, aimant braver l'opinion publique. Sa devise pourrait être : « Tiède, moi ? Jamais... »



Le dicton du mois

Octobre en brumes, mois à rhumes.

Echo du passé

Le 28 octobre 1909, décès à Clarens (en Suisse) chez son beau-frère de **Juliette Dodu**. Née à Saint-Denis (Ile de la Réunion, elle part, à la mort de son père,



en France à l'âge de 16 ans et obtient un poste de directrice du bureau télégraphique à Pithiviers.

Le 20 septembre 1870, les troupes prussiennes envahissent la localité et s'emparent du bureau du télégraphe, en reléguant Mme Dodu et sa fille à l'étage. Comme le fil de la station passe dans sa chambre, Juliette, âgée de 22 ans, a alors l'idée de bricoler une dérivation afin d'intercepter les transmissions ennemies. Pendant 17 nuits la jeune créole fait parvenir ces dépêches aux autorités françaises, sauvant ainsi la vie de très nombreux soldats.

Elle est dénoncée par sa servante, arrêtée, elle est condamnée à mort comme espionne. Mais l'armistice est signé avant son exécution et elle est graciée par le prince Frédéric Charles et libérée. Elle sera la première femme à recevoir la médaille militaire et la légion d'honneur à titre militaire.

La pensée du mois

« Vis comme si tu devais mourir demain... Apprends comme si tu devais vivre toujours. »

Gandhi

Le saint du mois

Le 16 octobre, fête de **saint Gall**, disciple le plus célèbre de saint Colomban. Il est né vers le milieu du VI^e siècle, en Irlande. Ses parents le confièrent, dès sa jeunesse, au monastère de Bangor, fort renommé pour son école dont l'excellence allait de pair avec la grande piété de ses moines. Le jeune Cellach qui devait devenir Gall, s'y rendit très expert en poésie et en Écriture sainte.

Le père et ses douze disciples allèrent d'abord en Angleterre, puis ils passèrent en France 585. Grâce à la bienveillance d'un roi franc, ils s'installèrent à Annegray, dans les Vosges, où ils fondèrent une communauté monastique.

Plus tard, saint Colomban décida d'aller en Italie et demanda à saint Gall de le suivre. Ce dernier, fortement malade, demanda à rester à Bregenz. Cette maladie faisait que pour la première fois, il ne pouvait obéir à son père spirituel et le suivre.

Vers l'année 612, sa santé rétablie, saint Gall remonta le lac avec quelques compagnons et ils construisirent quelques cellules. Ce sont ces quelques cellules qui sont à l'origine de l'**Abbaye de Saint-Gall**. Saint Gall mourut le 16 Octobre 646, après une courte maladie. La chronique mentionne qu'il avait atteint l'âge vénérable de 95 ans.



En direct de la Mairie



Autorisations de construire du 16 août au 14 septembre 2009

C. Petit

installation paroi antibruit
rte du Bois-des-Frères 13

M. et Mme Prina-Rosso

installation panneaux solaires
ch. des Grebattes 11

Implenia

démolition divers bâtiments
ch. Isaac-Anken 8-10



W. Meyer

rénovation immeuble de logement
rte du Bois-des-Frères 36

Les Terrasses du Rhône

démolition d'une villa
ch. des Seillières 17

Conseil municipal

Séance du mardi 1er septembre 2009

Sous la présidence de M. Stéphane Valente (UDC), le Conseil municipal a procédé à l'assermentation de M. Jean-Luc Ardite (A gauche toute) en remplacement de Mme Chantal Longchamp, démissionnaire.

Dans les communications du bureau du Conseil municipal, le président donne lecture d'un message d'amitié de Mme Longchamp qui déclare continuer de rester, bien entendu, au service de la justice sociale.

Lettre également du Conseiller d'Etat, Mark Muller, se déclarant disposé à rencontrer le Conseil administratif au sujet de la centrale chaleur des SIG au Lignon.

Acceptation, à l'unanimité, de la motion invitant le Conseil administratif à inciter le Service de la jeunesse et de l'emploi à informer le plus largement possible ses usagers de l'existence de la « Cité des métiers permanentes » et des prestations de l'Office de la formation professionnelle et continue (OFPC) et de l'Office cantonal de l'emploi (OCF) et de favoriser, par tous les moyens, les rencontres entre les usagers et les employeurs pour développer l'orientation professionnelle.

Même unanimité pour l'acceptation d'un crédit de CHF 240'000.- destiné à la réfection du tronçon du chemin de l'Écu, entre la route du Bois-des-Frères et Les Libellules, ainsi que de la réfection et de l'élargissement du trottoir du chemin de l'Echarpine à Vernier, en prenant contact avec les propriétaires dudit chemin afin qu'ils favorisent le remplacement des arbres dans des emplacements adaptés au milieu urbain (caissons de plantation, mélange terre pierre, etc).

La pétition, munie de 99 signatures, demandant des mesures de sécurité pour les piétons au Lignon avec notamment la mise de l'avenue du Lignon en zone 30km/h, l'installation de deux feux de signalisation à la hauteur de l'arrêt TPG « Cité du Lignon » et l'engagement de patrouilleurs scolaires pour la rentrée 2009-2010. est acceptée à l'unanimité et envoyée à la Commission de l'environnement et de la mobilité.

Unanimité toujours pour l'approbation du cautionnement par la Commune du prêt à la hauteur de 9,5 millions que contractera la Fondation des maisons communales auprès de la Banque Raiffeisen.

Envoi dans les commissions ad hoc des projets de délibération concernant un crédit de CHF 510'000.- en vue de réaliser un réseau intracommunal à haut débit ; ouverture d'un crédit de CHF 603'000.- pour l'aménagement des locaux communaux dans le Centre commercial des Avanchets ; la délivrance d'un préavis favorable à la modification du régime des zones pour la création de deux zones de développement industriel et artisanal au lieu-dit des Batailles à Vernier sous condition que la Commune donne son préavis, lors de la nouvelle implantation de sociétés dans ce secteur, sur ladite société avec également la soumission d'un concept d'écologie industrielle et de gestion de tri des déchets ; **l'ouverture d'un crédit de CHF 1'060'000.- pour la transformation et l'extension de l'Espace de vie enfantine au Lignon ouvert depuis 2003** ; l'ouverture d'un crédit de CHF 680'00.- pour les travaux de réfection de la toiture de la salle des fêtes d'Avanchet-Salève. **Déli-**

vance d'un préavis favorable à la dérogation au rapport des surfaces pour des parcelles sises au chemin des Campanules 1, au chemin des Platières 22 et au chemin des Sellières 17.

L'ouverture d'un crédit de CHF 65'000.- destiné au financement des études afin d'améliorer la sécurité de tous les usagers de l'avenue du Lignon, sur le tronçon avenue du Lignon, giratoire, route du Bois-des-Frères, délivrance d'un préavis au projet de modification du régime des zones pour la création d'une zone de développement 4A (artisanat sans nuisance) à la route de Peney et chemin Mouille-Galand à Vernier ; ouverture d'un crédit d'étude de CHF 80'000.- pour une étude prospective du réseau routier principal ; l'ouverture d'un crédit de CHF 1'325'000.- destiné à la sécurisation et la mise aux normes des places de jeux, dont celles du groupe scolaire du Lignon, de l'EVE du Lignon, des tennis d'Aire, du parc Wellingtonia, du stade d'Aire. De la piscine du Lignon, du parc du Lignon et du Jardin Robinson du Lignon ; l'ouverture d'un crédit de CHF 625'000.- pour la modernisation de l'établissement horticole communal et la construction d'une nouvelle serre.

Acceptation, par 23 oui et 7 abstentions (MCG-Lib.-UDC) de la cession à la Commune de l'ensemble du réseau routier de la Cité des Avanchets :

Acceptation, par 29 oui et 3 abstentions (AGT) d'un postulat du groupe MCG chargeant le Conseil administratif d'étudier et de rendre un rapport sur l'élaboration d'un concept de vidéosurveillance permettant d'installer des caméras dans les quartiers ou zones sensibles.

Le postulat socialiste demandant la faisabilité d'une amélioration de l'éclairage public à Vernier dans le but d'améliorer la sécurité notamment sur certains trajets entre les arrêts des transports publics et les habitations est accepté par 20 oui, 4 non et 8 abstentions.

L'urgence pour le projet de résolution du groupe socialiste demandant de s'opposer à la révision de la loi sur l'imposition des personnes physiques soumise au référendum le 27 septembre est refusée à la majorité.

Echos

Nécrologie

Décès annoncés
du 16 août au 7 septembre 2009

Bruscia, Antonio, 1946
av. Louis-Pictet 10
Chappuis née Schindelholz, Susanna, 1959
rue de la Croix-du-Levant 12
Christin née Berney, Gisèle, 1922
av. du Lignon 53
Cuendet, Emile Edouard, 1923
rue du Grand-Bay 1
De Marco, Thomas, 1938
ch. de l'Echarpine 8
Karsenty née von Holten, Rosemarie
Anne, 1931, av. du Lignon 56
Moreira de Resende Pereira née Moreira
de Resende, Emilia, 1964
ch. des Coquelicots 15
Peguet née Buchs, Anna Rosa, 1932
av. Louis-Pictet 20
Pinto da Silva, Antonio, 1948
av. de Châtelaine 82
Roux, André Louis, 1925
av. du Lignon 36
Vidakovic, Augustin, 1937
rue de la Croix-du-Levant 9
Voirol, Willy Martin, 1917
rue du Village 3
Wehrli, Claude Edmond, 1946
ch. de l'Etang 66
Zappa, Patrick Michel, 1955
av. de Crozet 10
Ecabert née Kocher, Raymonde Renée Alma
1941, Av. du Lignon 78
Rossier née Scheuermann, Théodora Frieda,
1936, Av. du Lignon 22

Nouveau conseiller municipal

Dans la séance du Conseil municipal du 1er septembre, M. Jean-Luc Ardite a prêté serment en qualité de conseiller municipal, dans les rangs de «A gauchetoute».

Ouvrier horloger, domicilié au Lignon, président du Parti du travail genevois, il remplace Mme Chantal Longchamp, démissionnaire, après 14 ans de présence au législatif verniolan (1995-2009) qu'elle a présidé à deux reprises (2001-2002 et 2007-2008).



La conseillère sortante a, dans un message d'amitié à ses anciens collègues, relevé que malgré sa démission, elle poursuivait son engagement au service de la justice sociale.

Une nouvelle artère à Aïre

En date du 18 août, le Conseil d'Etat a pris un arrêté afin de dénommer la nouvelle artère qui reliera le chemin Isaac-Anken au chemin de la Muraille, desserte de futures constructions.



Cette nouvelle artère portera le nom, dès la fin des travaux, de **Rue de la Coupe Gordon-Benett**, en mémoire de la compétition qui s'est déroulée en 1922, sur les terrains de l'Usine à Gaz

IKEA c'est parti

La voie est libre pour l'implantation d'IKEA à Vernier (GE). L'Association des intérêts de Vernier Village (AIVV) a renoncé à re-

courir contre le feu vert de la commission cantonale de recours en matière de construction.

Les derniers obstacles à la construction du magasin de meubles à Genève sont surmontés, a indiqué IKEA, l'implantation du géant suédois traînant depuis au moins cinq ans. Le 24 avril dernier, le premier coup de pioche a été donné et les travaux devraient s'achever en 2010.

Afin de réduire le trafic automobile dans un périmètre déjà très chargé, IKEA s'est engagé à promouvoir les transports publics. Une rampe de livraison avec accès direct à la gare va notamment être construite. Environ 220 emplois seront créés par IKEA avec l'ouverture de son huitième magasin de Suisse, d'une superficie de 31'000 m².

Election du Grand Conseil

Le dimanche 11 octobre, comme tous les quatre ans, les électrices et électeurs genevois sont appelés à voter le parlement cantonal (100 député(e)s) qui devront être choisis parmi les 380 candidates et candidats (142 femmes et 248 hommes) présentés sur 9 listes déposées.

Parmi tous ces candidats, le plus âgé est M. Céline Tuscher, né le 31 octobre 1926, inscrit sur la liste du Mouvement des citoyens genevois (liste N°7) et le plus jeune, Célian Hirsch, né le 17 mai 1991, sur la liste libérale (liste N°6).

Parmi les candidat(e)s 25 sont domiciliés sur la Commune de Vernier. Nous vous les présentons ci-dessous :

Liste N°1 - Radical : Ernst Greiner, Frédéric Hohl et Thi Xuan Trang Nguyen

Liste N°2 - Démocrates chrétiens : Lumtun Hotnjani-Ratkoceri

Liste N°3 - Socialistes : Alain Charbonnier, Denis Chiaradonna, Delfino Boti Kiese, Jean-Claude Jaquet

Liste N°4 - Solidarités-Parti du travail : Nelly Buntschu, Jean-Luc Ardite, Massan Missoh

Liste N°5 - Les Verts : Leyla Ahmari Teleghani, Xavier Chillier

Liste N°6 - Parti Libéral : Gilles-Olivier Bron, Michel Henchoz, Pierre Ronget et Jean-Daniel Roth

Liste N°7 - Mouvement des citoyens genevois : Thierry Cerutti, Hédi Zayani,

Pompes funèbres officielles

Ouvert 7 jours sur 7
Permanence téléphonique
24 heures sur 24

Tél. 022 418 60 00



V I L L E D E
G E N È V E
4, rue du Vieux-Marché
(face à l'ancienne mairie des Eaux-Vives)

Ana Roch, Stéphanie Rossi, André Sotomayor et Sabah Rahali

Liste N° 8 - Défense des aînés, locataires, de l'emploi et du social : aucun candidat verniolan

Liste N° 9 - UDC Genève : Antoine Bertschy et Christina Meissner

Souhaitons qu'en cas d'élection, elles et ils s'engagent, au-delà de tout clivage politique, à faire entendre au parlement cantonal la voix de la Commune de Vernier qui semblent parfois négligées par les Autorités cantonales.

Les Joyeux dimanches

Après les vacances estivales, le Réseau solidarité d'Aire-Le Lignon reprend l'organisation, une fois par mois, d'un repas simple ouvert à tous pour celles et ceux qui se retrouvent peut-être seul le dimanche et qui aimerait passer un moment en bonne compagnie.



La prochaine rencontre aura lieu le

Dimanche 11 octobre à 12 h 15
Au Centre de quartier du Lignon
sous l'église catholique du Lignon

Inscription jusqu'au vendredi 9 octobre :

M. Hatt - Tél. 022 796.62.79

M. Vergari - Tél. 022 798.80.07

Nouveau journal dans la région

Publi Annonces SA annonce, dès le 1er septembre, l'édition de «Les Nouvelles de Vernier-Mandement» diffusées dans tous les ménages dix fois par an. Alors que les

médias se plaignent de la crise et de la baisse de la publicité, on peut s'étonner de cette parution qui risque d'empiéter sur le fonds des annonceurs – déjà pas très nombreux de notre bulletin qui, depuis 50 ans, est le reflet de la vie locale de notre quartier.

« Béné Vernier »

Les bénévoles de Béné Vernier, après plus de 4 ans d'existence sont au service des aînés, des personnes fragilisées ou isolées en offrant les services suivants : **transport, accompagnement, repas, coup de main.**

Et pour celles et ceux qui ont du temps à donner, ils seront les bienvenus. Appelez le Service de l'action sociale et des solidarités au 022 306 06 70.

Vous avez besoin d'une action bénévole.

La permanence est à votre disposition

les lundis et jeudis de 14 à 16 h

au 022 341 30 40

Sant«e»scalade

Le projet sant«e»scalade s'adresse à toutes les personnes, quelque soit l'âge ou la physionomie. Des enfants dès 6 ans aux personnes âgées en passant par les adultes, chacun y trouvera un défi à sa mesure. Toute personne intéressée est la bienvenue. Les séances sont encadrées par des spécialistes du centre Athletica qui vous permettront d'améliorer votre condition physique et de mesurer votre progression. Dès le 18 octobre, les entraînements en commun pour la Course de l'Escalade débuteront les dimanche matins dans diverses communes de la région (v. tableau ci dessous). Chaque dimanche, plusieurs distances et un accompagnement professionnel sont disponibles. Ils sont la suite logique des séances de l'été pour les débutants et permettent de se préparer de manière optimale à la Course début décembre. Cependant, la participation à la Course de l'Escalade ne doit pas être un objectif à atteindre à tout prix. Le but de sant«e»scalade est bien plutôt de donner

goût à la pratique régulière d'une activité physique qui offre à la fois satisfaction et plaisir

Rappelons que pour les adultes, la santé se maintient notamment avec un minimum de 30 à 45 minutes d'activité physique par jour, intégrée dans la vie quotidienne. Cette activité peut être répartie au long de la journée durant au moins 5 jours par semaine. Que ce soit de la marche rapide, du vélo, monter les escaliers, du jardinage, l'important est d'accélérer le rythme cardiaque et la respiration suffisamment pour qu'on s'en rende compte. Il en faut encore un peu plus pour ne pas prendre du poids avec les années, entre 60 et 90 minutes par jour. Faire une ou deux fois par semaine de l'exercice n'est pas suffisant. Il faut bouger tous les jours. Si en plus on arrive à faire de l'exercice quelque fois par semaine, c'est encore mieux. En effet, il faut distinguer l'activité physique (l'effort) de l'exercice physique (l'effort pour l'effort) ou encore du sport (l'effort en jeu et en compétition). Pour la santé, intégrer de l'activité physique au quotidien suffit, pas besoin de faire du sport.

Pour tout renseignement complémentaire, consultez le site internet de sant«e»scalade:

www.santescalade.ch

ou celui de la Course de l'Escalade:

www.escalade.ch

Dès le dimanche 18 octobre, les entraînements se déroulent dans les communes suivantes de la région genevoise qui mettent leurs infrastructures à disposition des coureurs:

Date - Lieu - Rendez-vous - Heure

18 octobre à Versoix

Stade de la Bécassière à 10h00

25 octobre à Vandoeuvres

Parc de la Mairie à 10h00

1er novembre à Aire-la-Ville

Ecole du village à 10h00

8 novembre à Anières

Ecole du village à 10h00

15 novembre à Saint-Julien en Genevois

Stade de la Paguette à 10h00

22 novembre à Meyrin

Centre sportif municipal (piscine) à 10h00

29 novembre à Genève

sur la Promenade des Bastions à 09h00

Téléphone (l'après-midi) : 022 700 59 02

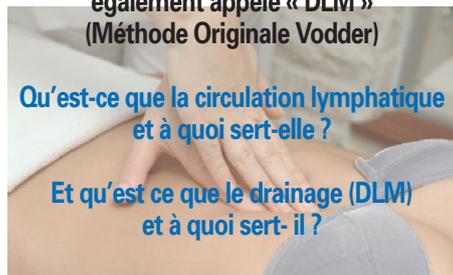
E-mail : secr@escalade.ch

Echos

Le drainage

lymphatique manuel

également appelé « DLM »
(Méthode Originale Vodder)



Avant de répondre à ces deux questions, il est important de comprendre que le corps humain est, avant tout, constitué d'eau et fonctionne un peu comme un aquarium géant dans lequel baignent et flottent nos cellules et organes.

On appellera l'eau de l'aquarium :

- Le liquide interstitiel. Il baigne et nourrit les cellules qui constituent notre corps. (vaisseaux, organes, peau, os, sang...)

Le mécanisme de filtration de l'aquarium :

- le système lymphatique, responsable de l'élimination des déchets, toxines et grosses molécules. Il est également responsable de la circulation des éléments nutritifs ainsi que des globules blancs responsables de notre défense immunitaire. (il est constitué de vaisseaux lymphatiques et de ganglions.)

Le liquide pris en charge par le système lymphatique :

- La lymphe. Il s'agit du liquide interstitiel, qui change de nom dès qu'il se trouve dans les vaisseaux lymphatiques.

À l'intérieur de notre organisme, la concentration d'eau varie d'un organe à l'autre, de 1 % dans l'ivoire des dents à 90 % dans le plasma sanguin. La plus grande part d'eau de l'organisme siège néanmoins à l'intérieur de nos cellules qui constituent nos organes. Le reste est contenu dans le sang et la lymphe circule en permanence dans tout l'organisme, son but étant sans cesse de maintenir chaque cellule, chaque organe et chaque parcelle de notre corps en bonne santé, de les oxygéner, les nourrir, les épurer les aider à se réparer et se reconstruire en cas de lésion provoquée par un accident, une maladie ou simplement la vieillesse.

De façon simplifiée : Les capillaires sanguins laissent filtrer le plasma sanguin rempli de nutriments et d'oxygène dans les tissus et c'est le système veineux soutenu

par le système lymphatique, qui prennent en charge le retour du liquide, chargé de déchets métaboliques, pour l'emmener au cœur et aux reins afin d'éliminer les toxines.

Qu'est-ce que la circulation lymphatique et à quoi sert-elle ?

La Circulation Lymphatique est responsable du système de retour et aide le système veineux qui, lui, ne peut prendre en charge les grosses molécules (protéines et graisses). Elle véhicule le système immunitaire et est responsable de la défense du corps.

Une insuffisance lymphatique entraîne un gonflement des membres, un engorgement des tissus visible sous forme de cellulite, une intoxication du corps, des problèmes veineux, des maux de têtes et tellement d'autres choses évidentes lorsqu'on a compris le fonctionnement de la lymphe.

Qu'est ce que Drainage (DLM) et à quoi sert il ?

Le DLM est une technique de massage manuel, douce et sans huile que le thérapeute applique sur la partie du corps à traiter en fonction des besoins. (le massage de tout le corps prendrait 4h) Ce faisant, il augmente la vitesse de circulation de la lymphe d'environ 3 fois et ainsi ses bienfaits naturels. Une série de minimum 10 séances peut rééduquer le système lymphatique et le rendre à nouveau autonome.

Les applications sont diverses :

Lymphoedèmes et oedèmes veineux, jambes lourdes, rétention d'eau, gros bras après mastectomie, lésions dues à une fracture ou une déchirure, inflammations chroniques, maladies du système digestif, rhumatisme, arthrose, problèmes derma-

tologiques, acné simple, troubles neurologiques, problèmes «ORL» et ophtalmologiques, migraines, stress, insomnies, cure d'amaigrissement, aide à la cicatrisation après une intervention chirurgicale...

Je vois parfois sourire les gens lorsque pour chaque pépin de santé je dis « il faut drainer », mais lorsqu'on a compris ce qu'est le système lymphatique et l'impact du DLM sur celui-ci. On ne peut que me rejoindre : « *Drainer, c'est la santé!* »

Maité Waeber Gysler

Cabinet de Thérapies Naturelles

11, chemin Isaac-Anken

079 686 61 44 - www.mwg-massages.ch

Parlons jardinage

Mois d'octobre

Rosiers

Commandez les nouvelles variétés, que vous mettez en terre de suite pour éviter le dessèchement. De façon générale, la plantation d'un rosier acheté racines nues intervient entre octobre et mars, les jours où il ne gèle pas. En fin de mois, buttez les pieds pour les protéger des premières gelées hivernales. Ramassez régulièrement et brûlez les feuilles mortes atteintes de maladies. Éliminez les fleurs fanées sur vos rosiers remontants.

Pelouse

Tondez pour la dernière fois. Ramassez les feuilles mortes. Pensez à garnir votre tas de compost! Par ailleurs, la chaleur restante de l'été et les pluies souvent abondantes à cette époque de l'année sont favorables à la plantation du gazon. Mettez en place par taches les bulbes à floraison printanière

VOTRE EDEN MÉRITE UN SPÉCIALISTE

CRÉATION & AMÉNAGEMENT
ENTRETIEN PONCTUEL OU ANNUEL
MAÇONNERIE PAYSAGÈRE
PAVAGE & DALLAGE
CLOTURES & PANNEAUX BOIS
BARRIÈRES & PORTAILS
PERGOLAS & SUPPORTS PLANTES
PIÈCES D'EAU & BASSINS
ARROSAGES AUTOMATIQUES
TAILLE & TONTE
ABATTAGE & ELAGAGE

Ch. de Sales 10
1214 Vernier
T. 022 341 36 41
F. 022 341 45 10
buttyjardins@bluemail.ch
www.buttyjardins.ch

Partenaires:
BUTTY JARDINS France
ARBORITECH • Soins aux arbres
ARROSAGES & JARDINS • Arrosages automatiques

Membre de JardinSuisse
Association suisse des entreprises horticoles.

BUTTY JARDINS

(pour la facilité d'entretien, pensez notamment aux pieds des arbres).

Flours

Si vous semez maintenant les pois de senteur, cela vous assurera une floraison plus précoce que les semis de mars. Plantation des bulbes printaniers (crocus, narcisses, jacinthes, tulipes, scilles) et...les bruyères d'octobre à début novembre. Plus tard, il vous faudrait attendre la fin mars. Plantez les pivoines.

Fenêtres et balcons

Éliminez les plantes déflouées. Plantez bruyère (sol acide...) et chrysanthèmes. Rentrez sous serre ou véranda vos passiflores d'ornement. Sortez les fleurs annuelles pour les remplacer par les bisannuelles et les bulbeuses.

Si nécessaire, changez la terre de vos bacs: elle s'épuise rapidement. Videz de leur terreau les jardinières inutilisées et nettoyez-les (avec de l'eau additionnée d'un peu de Javel). Videz au fur et à mesure les jardinières totalement déflouées de l'été pour préparer vos décors d'hiver... ou de printemps !

Dans la maison.

En début de mois, plantez et mettez dans le noir vos bulbes de jacinthes, tulipes et autres narcisses, pour une floraison optimale pendant les fêtes de fin d'année. Il n'est pas toujours facile de réussir à faire passer la période hivernale à nos plantes d'intérieur ou aux plantes d'extérieures que nous avons rentrées à la maison. Nombreuses sont les questions sur ce thème.

Les plantes sont en période de repos, qu'il faut respecter pour ne pas risquer de les perdre. Bien qu'en repos, elles demandent tout de même quelques soins pour passer l'hiver sans encombre. Certaines de vos plantes ont séjourné à l'extérieur pendant la belle période et au retour du froid, le fait de les rentrer provoque un choc brutal, surtout si vous ne prenez pas quelques précautions. N'attendez donc pas que le thermomètre soit à zéro pour les mettre à la maison. Le problème est le même lorsque vous venez d'acheter une plante dans une jardinerie et que vous l'installez chez vous où souvent les conditions de culture sont bien différentes.

Évitez la proximité d'un radiateur qui dégage de la chaleur de manière manière.

Pour la plupart, les plantes d'intérieur sont des plantes en provenance de zones tropicales et elles apprécient tout parti-

culièrement les atmosphères humides. Par contre, l'utilisation de chauffage par radiateur a pour effet la plupart du temps de dessécher l'air intérieur, d'où un risque de dessèchement. Vous pouvez vaporiser régulièrement de l'eau sur le feuillage. Regroupez vos plantes ensemble, cela créera un microclimat local où l'humidité issue de l'évaporation profitera à tous.

Le truc du mois

Salade de fruits

Une salade de fruits aura plus de saveur si vous ajoutez un peu d'écorce de citron vert râpée après avoir soigneusement lavé le fruit à l'eau chaude pour enlever les traces de traitement.

Bpa • Gaffe-toi

Zones 30

La vitesse a une influence déterminante sur la probabilité de causer un accident et est un facteur décisif pour la survie du piéton victime d'une collision. Lorsque la vitesse d'impact est de 50 km/h, seuls 3 piétons sur 10 survivent. Avec une vitesse d'impact de 30 km/h, la probabilité d'être tué est en revanche réduite à 10 pour cent.

Merci de les respecter !

La recette de Tante Lotte

Magrets de canard au poivre vert

Pour 4 personnes : 2 gros magrets de canard (350 à 400 g ; 15 cl de crème liquide ; 5 cl de vermouth ; 1 cuillère à café de fonds de volaille déshydraté ; 1 cuillère à soupe de poivre vert ; sel et poivre du moulin

Coupez les magrets dans la largeur pour obtenir 4 pavés égaux. Posez-les dans une poêle, côté peau, et faites cuire pendant 8 minutes à feu doux.

Jetez le gras, et retournez-les et poursuivez la cuisson 4 minutes.

Mettez les magrets au chaud. Déglacez la poêle avec le vermouth et ajoutez le

poivre vert, la crème et le fond de volaille.

Salez légèrement et poivez. Laissez frémir 2 minutes à feu doux pour que la sauce épaississe.

Déposez les magrets sur des assiettes chaudes, entourez-les de la sauce et servez avec un gratin de pommes de terre ou avec des tagliatelles fraîches.

Echo des lecteurs

Rubrique placée sous la responsabilité de ses auteurs et n'engageant nullement l'Association

Nous avons reçu d'un habitant d'Aire, M. Eugène Kuffer, copie d'un courrier adressé au Touring Club Suisse concernant le carrefour route du Bois-des-Frères et route de Vernier que nous publions ci-dessous.

« ... Monsieur le Directeur,

Avec stupéfaction, je viens de constater que le carrefour mentionné a été mis sur une voie depuis Le Lignon, direction Vernier et que la deuxième voie sert uniquement le n° 23.

Je suis rentré par ce carrefour vers 15 h 30 et je me suis étonné de voir une file de voitures jusqu'au magasin Angst & Pfister. En allant le jour après par ce carrefour direction Vernier, j'ai constaté la raison.

Si on pense au nombre insignifiant des bus qui passent par ce carrefour, la décision de supprimer une voie est totalement idiote. Ce carrefour est apte d'écouler le trafic sur les deux voies, car la route de Vernier est ainsi équipée.

Je ne comprends pas du tout votre mutisme, car une bêtise pareille contribue à une pollution accrue, un moteur qui tourne sur place pollue la même chose comme un qui roule. Si on aurait fait les choses comme il faut et du fait qu'il y a suffisamment de place pour deux voies et la voie du bus, on aurait, au moins, pu réduire la largeur des autres voies et la nature n'aurait pas à absorber, chaque jour, aux heures de pointe, une masse de CO2 et d'autres nuisances inutiles. Il serait souhaitable que cette décision soit rectifiée au plus vite. Notre organisation de défense des automobilistes ferait un poids important. »

Agenda

GRANDE KERMESSE DE LA PAROISSE DE L'EPIPHANIE DU LIGNON 3 et 4 octobre 2009

Samedi 3 octobre

08h00

Super marché aux légumes et fleurs au Centre commercial du Lignon avec la participation des "Magasins du monde".

13h00

Tournoi de football des juniors F du FC Aire-Le Lignon. sur le terrain devant l'école et l'Espace de Vie Infantile du Lignon.

16h00

Ouverture de la salle des fêtes. Nombreux stands traditionnels, orecchiette alla pugliese – sauce tomate - parmesan, raclettes, saucisses grillées, pommes frites, confitures maison, pâtisseries, crêpes salées et sucrées, brochettes de bonbons, artisanat, stand de fleurs, Margotton, jeux : château gonflable, le parapentiste.

Soirée

- Le groupe de danse folklorique de la paroisse catholique portugaise.
- Le groupe de gymnastique rythmique d'Aire-Le Lignon sous la direction de Valérie & Marc Budry.
- Groupe de Break Dance sous la direction de Mathieu Zemp.

21h00

bar au sous-sol sous la direction de Nathalie Stüdl-Chassot et karaoké «Knights of Dance».

22h30

Animation dansante avec « Nuit Totale », sous la direction de Cédric Gerwer.

Dimanche 4 octobre

11h00

Dans la salle des fêtes, messe communautaire, animée par la chorale des paroisses de l'Epiphanie et de Sainte-Marie-du-Peuple, sous la direction de Mme Gisèle Borcard.

12h15

Apéritif paroissial et animation par les accordéonistes « La Ritournelle », sous la direction de Mme Colette Hänggeli.

12h45

Repas communautaire. Au menu : rôti de boeuf, gratin dauphinois, jardinière de légumes, salade panachée (adultes : 16 frs. enfants 9 frs).

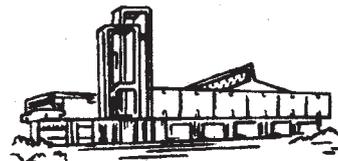
- La Troupe Freedance sous la direction de Mme Sandrine Grether.
- L'Ecole de Cirque de Genève Théâtre Circule sous la direction de Mme Yvette Chalande.
- La chorale de l'Esprit Saint du Congo sous la direction du Pasteur Simon Mabiala

17h00

Tirage de la tombola spéciale des commerçants du Lignon et tirage de la tombola du programme.

18h00

Clôture de la kermesse.



Dimanche 27 septembre à 18 h
Temple protestant du Lignon



A la Macav

Maison d'artisanat
communal amateur de Vernier

Rue du Village 52 – Vernier

Du 26 octobre au 14 novembre

Le poisson rouge Marionnettes à fils

Bernard, Catherine, Marinette
Olivier, Sylvie et Yvette

Des Alpes à la Grande Muraille

Musique chinoise et européenne
avec L'ensemble Dialog

Lingling Xu, pipa – Lucia Mense, flûtes
Francisco Bartaletti, viooncelle – Nicolas Corti, percussions

Œuvres de Y. Chen ; W. Du ; G. Cassado
et E. Gaudibert

Une partie du concert
sera jouée en première européenne

Entrée libre – Collecte à la sortie

Soirée Escalade Samedi 12 décembre 2009 ! Du nouveau !

Cette année, nous proposons une modification de la formule afin de donner à notre manifestation un peu plus de modernité et de satisfaction à tous, en proposant une nouveauté pour le menu.

Au choix:

confit de canard
gratin de pommes de terre - salade

ou

Choucroute
gratin de pommes de terre - jambon chaud

Afin de parfaire l'organisation, merci de répondre au sondage en nous indiquant votre choix de menu, en adressant votre choix par courriel : hr.Vetterli@gmail.com ou en retournant le coupon ci-dessous à Association des intérêts d'Aire - case postale 114 - 1219 Aire

Mon choix se porte sur:

- Confit de canard et gratin de p-d-t Choucroute, gratin de p-d-t et jambon chaud