

Tribune

des

Seniors

OCTOBRE 2023

Bulletin mensuel N° 255



Club des Aînés
Meyrin

Rue de la Prulay, 19
1217 MEYRIN
022 777 72 65

E-mail : aines.meyrin@bluewin.ch
Site internet : www.clubainesmeyrin.ch



Fonctions et coordonnées des membres du comité

Présidence et administration générale	M. Thierry MAGNIN magninthierry@yahoo.fr	076 317 31 48
1 ^{er} Vice-président	M. Pierre RICHARD p.richard1217@yahoo.fr	079 442 69 94
2 ^{ème} Vice-présidente	Mme Claudine SCHAEREN mabalou@bluewin.ch	079 371 47 65
Trésorerie	M. Raymond BOLAY raymond.bolay@gmail.com	079 870 67 53
Aquagym	M. Michel CONRAD michel.conrad@bluewin.ch	079 683 87 55
Chorale	Mme Claudine SCHAEREN mabalou@bluewin.ch	079 371 47 65
Excursions et voyages	Mme Danielle GURDIAN	079 229 61 70
Informatique et internet	M. Michel CONRAD michel.conrad@bluewin.ch	079 683 87 55
Manifestations et divers	MM. Thierry MAGNIN Pierre RICHARD Philippe BOCCARD	076 317 31 48 079 442 69 94 079 453 69 22
Pétanque	MM. Robert OEUVRAY Raymond BOLAY raymond.bolay@gmail.com	077 506 93 20 079 870 67 53

Secrétariat :	Mme Samia ZEGHIDA	022 777 72 65
Lundi : 14 h - 17 h	aines.meyrin@bluewin.ch	
Mercredi : 14 h - 17 h		

Le comité se réunira le **lundi 9 octobre 2023** au local - rue de la Prulay, 19

La distribution de la Tribune de novembre se fera le **mercredi 1er novembre 2023**

Programme des activités du mois d'octobre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Aquagym Gaëtan Durand Moniteur Michel Conrad Resp administratif 079 683 87 55	Piscine Champs-Fréchets 16h30-17h10 17h15-17h55 2-9-16-30		Piscine Champs-Fréchets 15h45-16h25 16h30-17h10 17h15-17h55 4-11-18	
Chorale Claudine Schaeren 079 371 47 65				Aula du Livron 17 h- 19 h 5-12-19
Pétanque Robert Oeuvery 077 506 93 20 Raymond Bolay 079 870 67 53 Jacqueline Klaus 079 215 70 93		Boulodrome des Arbères 13h30 - 17h30		Boulodrome des Arbères 13h30 - 17h30
Randonnées Georges Herbst 079 439 47 49 Alain Aubert 022 782 99 29				Parking du centre sportif ou arrêt TPG Gravière 9 h
Scrabble Claudine Schaeren 079 371 47 65	Local de la Prulay,19 14h-17h			
Tennis de table Xiayun Zhu-Favre 076 421 99 73				Local Meyrin CTT Livron 14 h-16 h 5-12-19

Anniversaires, adhésions et démissions

Nous fêterons en octobre :

M. Jean GRAF (01) 90 ans, M. Eric REALINI (03) 80 ans, M. Bernhard DUSS (05) 75 ans, M. Wolfgang SIMON (11) 90 ans, M. Raymond BOLAY (14) 75 ans, Mme Germaine ROUILLER (18) 80 ans, Mme Jacqueline VILLOZ-SAUGE (18) 85 ans, Mme Ruth VUIGNIER (21) 75 ans, Mme Françoise ROSSET (25) 80 ans, M. Gérald WANNER (28) 90 ans, M. Gilbert NICOLET (29) 85 ans, Mme Rose-Marie RICCIARDI AWAD (31) 75 ans.

RAPPEL : les membres sont fêtés tous les cinq ans à partir de leur 75^e anniversaire.

Le 11 septembre, le comité a enregistré l'adhésion de :

Mme Claudine BONNY, Mme Padmini PRASAD, M. Pradeep PRASAD, M. Luigi ROMANO, M. Anton SCHERRER, Mme Francesca SINCINI, Mme Anne-Chantal SONNAY, Mme Nicole TINGSTROM.

Secrétariat

Nous vous informons qu'à partir du mois d'octobre Samia ZEGHIDA remplacera Christine BERTSCHY.

Les nouveaux horaires du secrétariat seront mis en place dès le 2 octobre :

Lundi de 14 h à 17 h
Mercredi de 14 h à 17 h

Nous remercions Christine pour son travail, son accueil et sa disponibilité durant ces quelques années passées parmi nous.

Nous souhaitons la bienvenue à Samia.

Le Comité

Excursions

Le comité est heureux de vous proposer un programme de détente et de visites en Suisse et en France voisine. Ces excursions sont organisées par Swisstouring. Les trajets se feront dans un autocar *** grand tourisme.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir durant ces journées.

Vendredi 27 octobre	La Riviera vaudoise Responsable Danielle	Prix membre : CHF 75.- Prix non membre : CHF 115.-
---------------------	---	---

Randonnées

Jeudi 19 octobre	Rive gauche - Hermance - Ruisseau par Chevrens - Pont des galettes - Gy - Meinier - Cologny - Bel Air - Meyrin
Jeudi 16 novembre	Fondue à l'Auberge Communale de Satigny. Retour à pied selon météo.

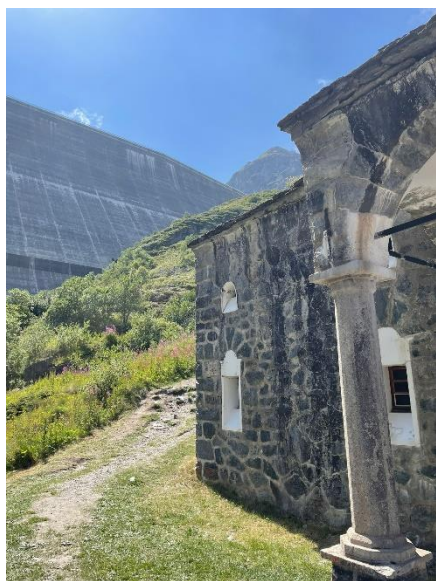


La Grande Dixence

Vendredi 25 août 2023

Malgré la météo qui s'annonçait plus que maussade, nous avons bénéficié d'un temps magnifique pour la visite du plus haut barrage-poids du monde !

La route pour y accéder est assez étroite avec beaucoup de virages, grâce à notre excellent chauffeur la montée et la descente se sont très bien passées.



Le barrage est vraiment impressionnant par sa taille et sa hauteur, chacun a pu prendre le téléphérique qui nous permet d'aller sur le couronnement pour y voir le lac des Dix et la vue sur la vallée.

Nous avons pu rentrer sans trop d'embouteillages à Genève !

Un grand merci à tous pour votre participation, j'espère avoir le plaisir de vous revoir lors de notre prochaine escapade !

Danielle

Quelques idées de sortie

Cité Seniors : inscriptions et renseignements 0800 18 19 20

Place au spectacle

Dimanche 8 octobre 2023 dès 14 h 30

La troupe du bel âge de l'impro.

Au vu du succès rencontré en 2022, la troupe du bel âge de l'impro revient avec une nouvelle démonstration d'improvisation théâtrale. Les comédiennes et les comédiens proposent de revenir aux sources de l'improvisation théâtrale. Le décorum est volontairement épuré afin de leur laisser une totale liberté. Ils et elles utilisent le mime, la narration et l'interprétation de personnages.

Café discussion

Mardi 10 octobre 2023 à 14 h 30

Les animaux et nous.

En collaboration avec le Musée d'Ethnographie de Genève. Pouvons-nous comprendre les animaux ? Parlez-vous à votre chien, à votre chat ? Invitation à évoquer des relations entre les êtres humains et les animaux. Moment d'échange convivial autour d'un café ou d'un thé et d'une collation.

Café Gallay Boulevard Saint-Georges, 42 1205 Genève
Gratuit, sans inscription.

Visite

Lundi 16 octobre 2023 de 10 h 30 à 12 h

La Comédie de Genève « L'envers du décor »

La Comédie de Genève vous invite à découvrir son grand bâtiment, imaginé comme une vraie fabrique de spectacles et d'imaginaire. Une balade à travers son histoire, son actualité et son nouvel édifice : les espaces dédiés au public, les

salles de spectacle et les coulisses de la création théâtrale, avec les salles de répétition et les ateliers (construction, peinture, costumes).

Séance de cinéma et débat

Mercredi 18 octobre 2023 à 10 h

Josep

Avec le soutien de la Fondation Carfagni et en collaboration avec les Cinémas du Grütli. Film d'Aurel (Espagne), dans le cadre du cycle de films en langues étrangères (espagnol, portugais et italien) proposé aux seniors.

Projection suivie d'un débat.

Espace de quartier Sécheron, Rue Anne-Torcapel, 2 1202 Genève
Gratuit, sans inscription.

CAD : renseignements et inscriptions 022 420 42 80

Open Art

Les vendredi après-midi de 14 h à 16 h 30 (sauf vacances scolaires et jours fériés)

Un lieu pour peindre et dessiner en bonne compagnie.

Entrée libre. Venir avec son matériel.

Chantez, vous êtes accompagnés !

Les jeudis 5, 12, 19, 26 octobre 2023 de 10 h 30 à 12 h

Une jeune retraitée vous accompagnera à la guitare et au chant, juste pour le plaisir ! Le répertoire s'adapte au gré de vos envies.

Avec Françoise Epiney.

Sur inscription au secrétariat.

Jeudi littéraire du CAD

Jeudi 26 octobre 2023 à 14 h 30 au CAD.

Rencontre littéraire avec Yves Mugny, Armand Azoulay et Marthe-Marie Monnet qui viendront vous parler de l'humour en littérature. A découvrir sans modération.

Entrée libre.

Le savez-vous ?

Comment se fabrique le gruyère d'Alpage AOP ?

Stockage du lait :

Le lait du matin rejoint le lait de la veille au soir dans la cuve en inox.



Fabrication en chaudière :

Le fabricant d'alpage ajoute des ferments pour la maturation et de la présure pour le caillage du lait. Le caillé est coupé pour en faire des tout petits morceaux, les grains. Ils sont chauffés jusqu'à 57 degrés, sortis et pressés dans une toile.

Mise en moule et presse :

Cette toile est déposée dans les formes en plastique portant l'empreinte en relief « Gruyère d'Alpage AOP » ainsi que le numéro de l'alpage. Il est alors mis sous presse avant un premier retournement pour marquage.

Marquage :

Un passeport d'identité lui est ajouté. Il s'agit d'une marque de caséine portant le numéro d'alpage, l'année de production et le numéro de la meule. La date de fabrication est également mise sur la tranche du fromage.

Bain de sel :

Une fois dépressé, le fromage est placé dans un bain de sel pendant 24 heures afin de maintenir sa forme de sorte à ce qu'il prenne une partie du sel nécessaire à son bon goût.

Mise en cave :

La meule est posée sur des tablards d'épicéa, frottée et retournée régulièrement pour garder l'humidité et développer sa croûte (morge) durant au minimum 5 mois.

Contrôle qualité :

Pour arborer le nom « Gruyère d'Alpage AOP » les meules sont contrôlées par une commission neutre pour déterminer si tous les points de qualité sont respectés.

Affinage :

Le contrôle passé, l'affineur continue de travailler les meules et détermine le meilleur moment pour les vendre qui peut aller jusqu'à 24 mois.

Paroles de chanson

« J'ai essayé »

J'avais planté des graines dans un potager.
J'avais semé du seigle dans un champ fané.
Les graines au soleil se sont vues sécher,
Et le seigle de même n'a jamais poussé

C'était pas la saison ou pas l'endroit, qui sait
Qu'importe car au fond, j'ai essayé.

J'ai fait une cabane en olivier,
Le sol était de sable et ça me plaisait.
Puis le toit, puis les bases se sont froissés.
Étalée sur le sable, la maison cassée.

C'était pas la saison ou pas l'endroit, qui sait
Qu'importe car au fond, j'ai essayé.

On couve des projets, des ponts, des plans
On couve des couplets et des enfants
Moi, j'ai gagné parfois et perdu souvent
Celui qui n'échoue pas n'est pas vivant.

C'était pas la saison ou pas l'endroit, qui sait
Qu'importe car au fond, j'ai essayé.

Si ce qu'on a semé n'a pas toujours poussé,
Ce qu'on a semé n'est pas paumé.
Si ce qu'on a semé n'a pas toujours poussé,
J'ai essayé.



Vianney

Jeux

Sudoku

Remplissez les cases vides avec les chiffres 1 à 9. Chaque chiffre ne peut apparaître qu'une seule fois dans chaque rangée, chaque colonne et chacun des 9 blocs 3x3.

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

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



Calendrier

Octobre						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2	3	4 	5	6	7	8
9 	10	11	12 	13	14	15 
16	17	18	19 	20	21	22
23	24	25	26	27 	28	29 
30	31 					

- Distribution de la Tribune
- Comité
- Spectacles
- Concert
- Randonnée
- Excursion
- Changement d'heure

