

Tribune

des

Seniors

NOVEMBRE 2023

Bulletin mensuel N° 256



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 : Lundi : 14 h - 17 h Jeudi : 9 h - 11 h	Mme Neide Jacot aines.meyrin@bluewin.ch	022 777 72 65
--	--	---------------

Le comité se réunira le **mardi 7 novembre 2023** au local - rue de la Prulay, 19
La distribution de la Tribune de décembre se fera le **jeudi 7 décembre 2023**

Programme des activités du mois de novembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Aquagym Gaëtan Durand Moniteur Michel Conrad Resp administratif 079 683 87 55	Piscine Champs-Fréchets 16h30-17h10 17h15-17h55 6-13-20-27		Piscine Champs-Fréchets 15h45-16h25 16h30-17h10 17h15-17h55 8-15-22-29	
Chorale Claudine Schaeren 079 371 47 65				Aula du Livron 17 h - 19 h 9-16-23-30
Pétanque Robert Oeuvray 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 9-16-23-30



Anniversaires, adhésions et démissions

Nous fêterons en novembre :

Mme Viviane RYSER (04) 80 ans, Mme Geneviève MONNET (16) 80 ans.

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

Le 9 octobre, le comité a enregistré l'adhésion de :

Mme Snjezana BARDAK, Mme Liliane BEDONI, Mme Christiane OGAY,
Mme Denise SCHUMACHER, Mme Marie-Rose SPILSBURY-ARINO.

Le 9 octobre, le comité a enregistré la démission de :

Mme Fernande ACBY, Mme Ana Di Lenardo-Roig, M. Reinelt WOLFGANG,
Mme Ulla WOLFGANG.

Secrétariat

Nous vous informons qu'à partir de ce jour Mme Neide JACOT vous accueillera au local les :

Lundi de 14 h à 17 h

Jeudi de 9 h à 11 h

Nous lui souhaitons la bienvenue.

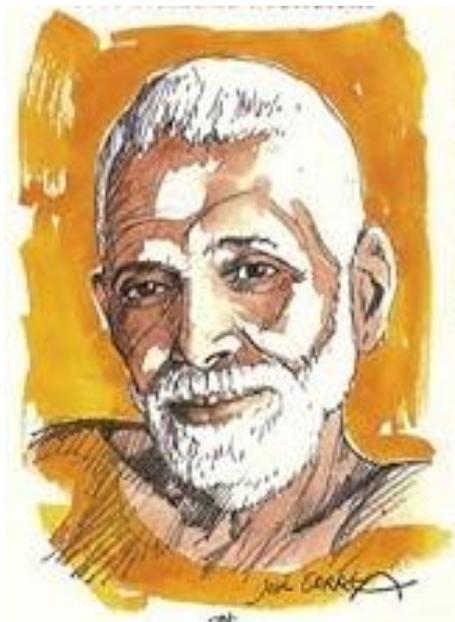
Le Comité

Randonnées

Jeudi 16 novembre	Fondue à l'Auberge Communale de Satigny. Retour à pied selon météo.
-------------------	---



Pensée



Tout ce qui doit arriver arrivera, quels que soient vos efforts pour l'éviter.

Tout ce qui ne doit pas arriver n'arrivera pas, quels que soient vos efforts pour l'obtenir.

Rāmana Maharshi

Trésors de Haute-Savoie

Vendredi 21 septembre 2023

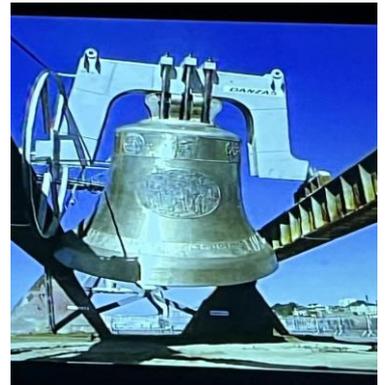
Comme d'habitude tous les participants étaient à l'heure et de bonne humeur !

Lors de cette excursion, nous avons eu la chance d'assister au coulage d'une cloche à la fonderie Paccard à Servier, expérience formidable.

Avant de voir le coulage, on nous a bien expliqué les différentes étapes de la fabrication d'une cloche.

Nous avons également vu un film très émouvant sur la commande de la plus grosse cloche jamais fabriquée par la fonderie, 35'000 kilos ! Elle a été commandée par les Etats Unis pour la célébration de l'an 2000.

Nous avons pu suivre presque en direct la naissance de cette magnifique cloche !



A Saint Jorioz, nous avons pu déguster les produits régionaux suivis d'un excellent repas.

Dans l'après-midi, nous avons embarqué pour une croisière sur le magnifique lac d'Annecy, malheureusement sous la pluie... Dommage !!

Le retour en car s'est déroulé sans encombre ...

Merci à tous pour votre présence et à bientôt !

Danielle



Atelier de sophrologie

"C'est votre moniteur de natation qui vous propose une découverte de la sophrologie. Si cela vous intéresse je peux organiser une séance par mois. Nous verrons ensemble ce qui vous convient".

Le vendredi 10 novembre 2023

De 10h à 11h



« Une découverte de la sophrologie et du coaching »

Ouvert aux débutants ou aux initiés.

Dans un premier temps nous répondrons aux questions suivantes :

Qu'est-ce que la sophrologie ?

Comment se déroule une séance de sophrologie ?

Comment peut-elle nous aider à nous détendre lors d'un stress ou d'une contrariété ?

Comment peut-elle être utilisée comme une prévention (à la maladie) ?...

Puis, dans un deuxième temps nous pratiquerons des exercices corporels, simples et efficaces, pour accéder à une détente corporelle et mentale.

Lieu : Club des Aînés de Meyrin

Rue de la Prulay, 19

Tarif : Fr 25.- (min 5 personnes)

Renseignements et inscriptions :

Gaëtan Durand : +41 77 457 83 91 ou +33 (0)6 10 64 05 91

Mail : gaetan.sophro.coachdevie@gmail.com

Croisière 2024

Croisière de 7 jours / 6 nuits du 3 au 9 septembre 2024

4 Fleuves : les vallées du Neckar, du Rhin romantique, de la Moselle et de la Sarre.

Programme :

Jour 1 :

Transfert en autocar de Genève au Luxembourg.
Embarquement à 18h sur le bateau MS LAFAYETTE 5 ancres.
Présentation de l'équipage et cocktail de bienvenue.

Jour 2 :

Matin - visite optionnelle : visite guidée de Luxembourg ville.
Après-midi - visite optionnelle : visite des caves St-Martin et dégustation de vin.
Soir - navigation vers Sarrebourg.

Jour 3 :

Matin - navigation sur la Sarre et la Moselle vers Trèves.
Après-midi - visite optionnelle : visite guidée de Trèves
Soirée animée.

Jour 4 :

Matin - visite optionnelle : visite guidée du château de Cochem.
Après-midi - navigation sur la Moselle en direction de Coblenche.
Arrivée à Coblenche, découverte de la vieille ville avec l'équipe d'animation.

Jour 5 :

Matinée en navigation dans la très belle vallée du Rhin romantique avec ses châteaux, ses villes historiques, ses vignobles et le célèbre rocher de Lorelei.
Après-midi - excursion optionnelle - petit train et dégustation de vin et visite du musée de la musique à Rudesheim.
Le soir, la fameuse Drosselgasse vous attend avec ses nombreuses guinguettes.

Départ en fin de soirée vers Mannheim

Jour 6 :

Matinée - excursion optionnelle - visite guidée de Heidelberg.

Après-midi - navigation.

Soirée de gala.

Jour 7 :

Strasbourg.

Petit-déjeuner à bord et débarquement pour prendre l'autocar pour rentrer à Genève.

Le bateau est affrété par « CroisiEurope » et « VOS VOYAGES » est notre agent de voyage.

Prix des cabines :

Type de cabine	Emplacement	Prix CHF
Cabine double	Pont principal	1845.-
Cabine double	Pont supérieur	2025.-
Cabine individuelle	Pont principal	2480.-
Cabine individuelle	Pont supérieur	2690.-

Forfait excursions optionnelles - 285.-

Les repas pendant le trajet aller et retour seront à votre charge.

Les personnes qui bénéficient d'un bon de 500.- pourront l'utiliser pour cette croisière.

Une avance de 300.- est requise au moment de l'inscription.

Merci d'apporter également votre carte d'identité ou passeport valable pour en faire une copie.

A noter que les inscriptions pour la croisière se feront au local du club
Le jeudi 9 novembre 2023 à 9h00.

Repas de l'Escalade

Mercredi 6 décembre 2023



dans les foyers du Forum, dès 11 h 30.

Animation :
La Printanière



En accord avec le service des aînés de la commune, les membres inscrits au repas du 1^{er} mercredi du mois pourront, exceptionnellement, aller à celui de la semaine suivante.

Menu

Duo de terrine de campagne aux morilles, chutney de figues
Mesclun de salade et pickles

Jambon à l'os

Gratin de pommes de terre, cardons au jus

Cheesecake passion

Café, Thé

Par table : 2 bouteilles d'eau minérale
70 cl de rouge, 50 cl de blanc



Paniers garnis - Bris des marmites



Prix : Fr 25.- par membre

Inscriptions : local rue de la Prulay, 19 jusqu'au **lundi 27 novembre 2023.**

Quelques idées de sortie

Cité Seniors : inscriptions et renseignements 0800 18 19 20

Visite guidée du Grand Théâtre

Lundi 6 novembre 2023 de 14 h 30 à 15 h 45

Bâtiment du 19^{ème} siècle partiellement adapté pour les personnes à mobilité réduite. Comptez quelques marches à gravir mais l'effort en vaut la peine.

Rendez-vous devant l'entrée du Grand Théâtre.

Gratuit, sur inscription.

Conférence et débat

Jeudi 9 novembre 2023 de 10 h à 11 h 30

La montagne, territoire des Genevoises et Genevois ? avec Olivier Vaucher.

La montagne dans le paysage genevois.

Gratuit, sans inscription.

Place au spectacle

Dimanche 26 novembre 2023 dès 14 h 30

Sunday Jazz Group

Un orchestre constitué de 12 musiciens qui joue du « Middle Jazz » et interprète des standards connus qui ont fait les succès de Count Basie, Glen Miller, Woody Herman et bien d'autres. Un répertoire également étoffé de Bossa Nova, Samba et musique de variété.

Avis aux danseuses et danseurs, ça va swinguer !



CAD : renseignements et inscriptions 022 420 42 80

Bal de la Brisolée

Mardi 7 novembre 2023 de 11 h à 16 h au CAD.

Bal avec orchestre.

Assiette de brisolée avec 1 verre de moût Fr 12.-

Boissons en vente au bar.

Réservation obligatoire

Conférence illustrée

Jeudi 16 novembre 2023 à 14 h au CAD

« Au-delà du cercle polaire arctique » par Adrien Rauss

Le Haut-Arctique : un monde d'eaux, de glaces et de pierres, situé au sommet du globe. Tourné sur plusieurs semaines entre juillet et septembre.

Entrée libre.

Atelier créatif

Les 27, 28 et 29 novembre 2023 de 14 h à 16 h 30

« Noël en papier déchiré » avec Caroline Sechehaye

Venez découvrir la technique régressive et hypercréative du papier déchiré et fabriquez quelques éléments de décoration pour les fêtes.

Fr 10.- les 3 séances, matériel inclus

Les personnes s'inscrivent aux 3 séances.



Le saviez-vous ?

L'escargot du désert, en entrant dans une phase de sommeil long et profond, peut survivre dans les conditions les plus extrêmes : celles du désert du Néguev, en Israël.

Grâce à sa coquille blanche et épaisse 95 % des radiations solaires sont renvoyées. Pour mieux se protéger de la chaleur, la coquille est fermée par une sorte de bouchon de bave séchée, qui lui permet en outre de garder l'humidité à l'intérieur. Mais l'escargot développe par ailleurs des méthodes de survie.

En effet, la température fatale pour ce gastéropode est de 55 degrés. Or, la partie la plus basse de sa coquille peut atteindre les 56 degrés à cause de la chaleur. De ce fait, l'escargot se replie tout en haut de sa coquille et laisse la partie basse de la coquille se remplir d'un air rafraichissant. Ainsi, l'isolation est meilleure et la température de son corps ne dépasse plus les 50 degrés. Un vrai système de climatisation au naturel !

Ce sommeil peut durer plusieurs années. Nous nous demandons donc comment fait cet escargot pour se nourrir, dans ce cas. Le désert du Néguev ne recensant qu'une moyenne de 100 mm de pluie chaque année, entre novembre et mars, l'escargot n'a d'autre solution que de se nourrir de boue pendant ces périodes de pluie. Le reste de l'année, il entre dans une phase de léthargie car autrement, il succomberait à la faim ou à l'assèchement. C'est la raison pour laquelle il n'est "vivant" que 18 à 26 jours par an. Cet escargot du désert a une espérance de vie de 15 ans et peut survivre jusqu'à 4 ans sans eau. Certains de ces escargots, conservés dans des musées, auraient survécu pendant 6 ans alors qu'ils étaient dans une phase de sommeil profond.



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.

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

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



Calendrier

Novembre						
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		

Spectacle

Comité

Inscription pour la croisière 2024

Randonnée

