

# Tribune

# des

# Seniors

**MARS 2024**

Bulletin mensuel N° 259



**Club des Aînés**  
Meyrin

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

E-mail : [aines.meyrin@bluewin.ch](mailto:aines.meyrin@bluewin.ch)  
Site internet : [www.clubainesmeyrin.ch](http://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 <sup>er</sup> Vice-président	M. Pierre RICHARD p.richard1217@yahoo.fr	079 442 69 94
2 <sup>ème</sup> Vice-présidente	Mme Claudine SCHAEAREN mabalou@bluewin.ch	079 371 47 65
Trésorerie	M. Raymond BOLAY raymond.bolay@gmail.com	079 870 67 53
Aquagym	Mme Rosario KAMERZIN chari.kamerzin@bluewin.ch	079 282 28 03
Chorale	Mme Claudine SCHAEAREN mabalou@bluewin.ch	079 371 47 65
Excursions et voyages	Mme Danielle GURDIAN dgurdian@bluewin.ch	079 229 61 70
Informatique et internet		
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 5 mars 2024** au local - rue de la Prulay, 19  
La distribution de la Tribune d'avril se fera le **jeudi 28 mars 2024**

# Programme des activités du mois de mars

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>Aquagym</b> Gaëtan Durand Moniteur  Rosario Kamerzin Resp administratif 079 282 28 03	Piscine Champs- Fréchets 16h30-17h10 17h15-17h55  <b>4-11-18-25</b>		Piscine Champs- Fréchets 15h45-16h25 16h30-17h10 17h15-17h55  <b>6-13-20-27</b>	
<b>Chorale</b> Claudine Schaeren 079 371 47 65				Promenade de Corson,3 17 h- 19 h <b>7-14-21</b>
<b>Pétanque</b> 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
<b>Randonnées</b> Georges Herbst 079 439 47 49 Alain Aubert 022 782 99 29				Parking du centre sportif ou arrêt TPG Gravière 9 h
<b>Scrabble</b> Claudine Schaeren 079 371 47 65	Local de la Prulay,19 14h-17h			
<b>Tennis de table</b> Xiayun Zhu-Favre 076 421 99 73				Local Meyrin CTT Livron 14 h-16 h  <b>7-14-21</b>



# Anniversaires, adhésions et démissions

## ***Nous fêterons en mars :***

Mme Catherine ABAD-BOURLET 75ans, Mme Jeanine RAPHANEL-KÄHR 80 ans, Mme Claire-Lise ZURN 80 ans, M. Willy KELLER 85 ans, Mme Marie-Thérèse MENETREY 85 ans, Mme Gilberte ROCHAT 85 ans, M. Fermo MINO 90 ans.

RAPPEL : les membres sont fêtés tous les cinq ans à partir de leur 75<sup>e</sup> anniversaire.

## ***Le 6 février, le comité a enregistré l'adhésion de :***

Mme Christiane BORIA , Mme Antoinette FELIX, Mme Monique FOEHN, M. Thomas FOEHN, Mme Valdineide JACOT, Mme Angèle LODDO, Mme Marie-Thérèse PANCHAUD, Mme Chantal RUCH, Mme Ingeborg UNTERLERCHNER.

## ***Le 6 février, le comité a enregistré la démission de :***

Mme Monique RUEGSSEGGER, M. Lorenzo SQUILLACI, Mme Inge WECK.

## ***Pensée***

L'amour n'est pas seulement un sentiment, il est un art aussi.

Quelque mot simple, une précaution, un rien révèlent à une femme le grand et sublime artiste qui peut toucher son cœur sans le flétrir.

Honoré de Balzac

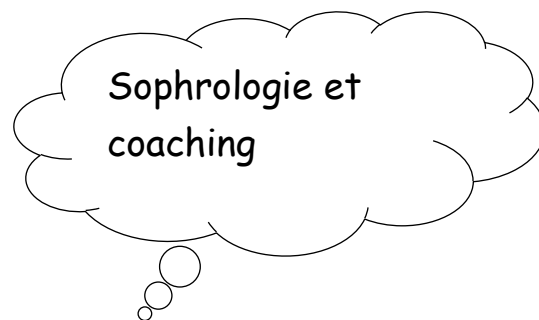


# Randonnées

<i>Jeudi 21 mars</i>	<i>Jonction -Croisette (Ikea)</i>
Jeudi 18 avril	Hermance - Corsier - Port
Jeudi 16 mai	Chouilly - l'Allondon - Le Roulave - Dardagny
Jeudi 20 juin	Bois de Jussy
Jeudi 18 juillet	Sauvergnny (douane) - Gare Versoix
Jeudi 15 août	Chez les Sery
Jeudi 19 septembre	Salève (Téléphérique)
Jeudi 17 octobre	Nant d'Avril - Chouilly
Jeudi 21 novembre	Fondue Auberge Communale Satigny



# Atelier de sophrologie



*Vendredi 15 mars de 10 h 30 à 11 h 30*



*« Découverte de la sophrologie »*

Lieu : Club des Aînés de Meyrin  
Rue de la Prulay, 19

Tarif : Fr. 30.-

Renseignements et inscriptions :

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

Mail : [gaetan.sophro.coachdevie@gmail.com](mailto:gaetan.sophro.coachdevie@gmail.com)

# Excursions 2024

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 26 avril	Les Bains de Saillon	Prix membre : Fr. 90.- Prix non membre : Fr. 130.-
Vendredi 24 mai	Entre le Lac du Bourget et le canal de Savière	Prix membre : Fr. 80.- Prix non membre : Fr. 120.-
Vendredi 14 juin	Les Jardins Secrets et le Massif des Bauges	Prix membre : Fr. 80.- Prix non membre : Fr. 120.-
Vendredi 26 juillet	Montreux - Blonay	Prix membre : Non fixé Prix non membre : Non fixé
Vendredi 23 août	Barrage d'Émosson	Prix membre : Fr. 90.- Prix non membre : Fr. 130.-
Du 4 au 9 septembre	Croisière	COMPLET
Vendredi 25 octobre	Le Hameau du vin	Prix membre : Fr. 85.- Prix non membre : Fr. 125.-



# LES BAINS DE SAILLON

## Bien-être aux portes du Valais

***Vendredi 26 avril 2024***

Trajet aller et retour en autocar, environ 300 km.

Pause-café à 8 h 30 à Villette Jordillon

Arrivée à 10 h 30 aux Bains.

Temps libre sur place pour profiter des bains.

Repas à 13 heures à Saillon.

Possibilité d'accéder aux Bains l'après-midi, de profiter des salons bien-être, du jardin etc....



### ***Prix par personne :***

Si vous êtes membre du Club des Aînés de Meyrin : CHF 90.-

Non membre : CHF 130.- par personne

Devenez membre pour CHF 40.- de cotisation annuelle et le prix membre vous sera accordé dès cette course.

Si vous annulez dans les 2 derniers jours avant le départ sans certificat médical ou sans annulation aucun remboursement ne sera accordé.

N'oubliez pas votre carte d'identité ou passeport valable.

### ***Horaires de départ du car :***

Champs-Fréchets (arrêt bus côté pharmacie) -----7 h 00

Meyrin-Cité (arrêt bus TPG Meyrin-Mairie) -----7 h 10

Meyrin-Village (arrêt bus TPG) -----7 h 20

Cointrin (en face de l'hôtel Crowne Plaza) ----- 7 h 30

Attention : les heures indiquées sont les heures de départ du car.



## **Repas de midi : Saillon**

### MENU

*Crème de potiron au lait de coco  
Tartine de viande de bœuf mi-séchée*



\*\*\*\*\*

*Risotto aux champignons sauvages affiné au mascarpone*

\*\*\*\*\*

*Crème catalane aux épices et à l'orange*

*Bon  
Appétit*

\*\*\*\*\*

### **Inscriptions :**

Les lundis de 14 h à 17 h  
Les jeudis de 9 h à 11 h  
au local du Club, 19 rue de la Prulay

Dernier jour d'inscription le jeudi 18 avril.

### **Contact :**

En cas d'empêchement le jour du départ, veuillez contacter par téléphone :  
Danielle Gurdian : 079 229 61 70

Le programme ci-dessus est présenté sous toutes réserves. Il peut être modifié pour des causes indépendantes de notre volonté (météo, horaires des guides ou de voyagistes) ou au contraire, par le chef de course pour agrémenter le voyage.

Organisation de l'excursion : Swisstouring Genève.

## Le saviez-vous ?

### « Le poisson du désert »

Egalement connu sous le nom de poisson des sables, poisson du désert ou de lézard des sables, le *Scincus scincus* (scinque) est un reptile qui mesure jusqu'à 25 cm de longueur. Parfaitement adapté au climat chaud et sec, on le trouve de l'Arabie saoudite jusqu'au Sahara.

Le poisson du désert vit toujours sous le sable bien qu'il fasse surface durant les heures les plus chaudes de la journée. Ses yeux sont petits. Ses oreilles sont protégées par des écailles. Son museau est effilé pour écarter le sable. Il est de couleur jaune sable avec des rayures marron plus ou moins prononcées. C'est un reptile qui vit exclusivement dans les dunes de sables. Il parvient à s'y déplacer à l'aide d'une « nage » d'une vitesse fulgurante qu'il parvient à produire après s'être enfoui à 10 à 40 cm de la surface. La femelle est ovipare.



Au Sahara, les prédateurs de ce lézard sont surtout les vipères à cornes, le varan du désert et les fennecs. Le poisson du sable est sensible aux vibrations, cela lui permet également de détecter facilement ses proies.

Il se nourrit de plusieurs insectes comme les sauterelles, des coléoptères ou les arachnides ainsi que de lézards et de plantes.

## Quelques idées de sortie

**Bibliothèque de Genève : 022 418 28 00**

### ***Les jeudis midi de l'affiche***

« L'affiche humanitaire et l'appel à l'aide »

Valérie Gorin, Historienne

*Jeudi 14 mars 2024 à 12h15*

Depuis le 19<sup>e</sup> siècle et la naissance du mouvement humanitaire, l'affiche a été utilisée par les organisations caritatives comme l'un des premiers canaux de mobilisation des publics. Peu coûteuses et captant le regard dans des messages simples, elles ont servi jusqu'à nos jours à éduquer, informer, rassembler et émouvoir.

### ***La musicale***

*Jeudi 21 mars 2024 à 19 h*

« Concert - baroque / jazz » Spleen baroque - Espuma Antigua

Ecouter Espuma Antigua, c'est s'éloigner de ce que nous avons connu et en même temps s'en rapprocher au plus près. C'est une fresque musicale, un mariage entre la tradition baroque et l'éclectisme d'aujourd'hui.

Avec Flora Ageron au chant, Erwan Valazza à la guitare électrique et Beatriz Raimundo au violoncelle.

**CAD : 022 420 42 80**

### ***Conférence illustrée***

*Jeudi 21 mars 2024 à 14 h 30. Entrée libre.*

« Costumes et coutumes » Collectif d'auteurs

L'homme s'est vêtu pour affronter les rigueurs du temps, plus tard pour se parer et se distinguer des autres. Nous voulons explorer la diversité culturelle, les traditions et les modes de vie de différents groupes humains et ceci à travers leurs vêtements, leurs coutumes et leurs pratiques sociales et rituelles.

# Recette

## *Crumble aux pommes et chocolat*

### Ingrédients :

- \* 120g de farine
- \* 120g de sucre
- \* 120g de beurre mou
- \* 5 pommes
- \* 80g de chocolat noir pâtissier

Eplucher et vider les pommes. Les couper en morceaux.

Beurrer un plat à tarte et mettre les pommes dedans.

Couper le chocolat noir en petits morceaux et le disperser sur les pommes.

Mettre la farine, le sucre et le beurre dans un grand bol. Travailler la pâte avec les mains de façon à obtenir une consistance granuleuse. Répartir le crumble sur les fruits et le chocolat.

Faire cuire 30 minutes à 180° (four préchauffé).

Bon appétit !!!



## Le saviez-vous ?

Sur les traces d'Indiana Jones.

Dans la célèbre saga d'Indiana Jones, l'épisode « Indiana Jones et le temple maudit » fait référence aux Thugs.

Ce peuple de violents meurtriers qui vénère la déesse Kâli a effectivement existé en Inde du XIII<sup>e</sup> au XIX<sup>e</sup> siècle. Ils sont connus pour avoir tué et volé de nombreux voyageurs.

Ce village qui nous rappelle un dessin animé.

Vous connaissiez le dessin animé Blanche Neige et les 7 nains désormais vous connaîtrez aussi le village des nains de Chine ! Un village un peu similaire existe en Chine proche de Kunming, il abrite uniquement des personnes de petite taille. Ceux-ci vivent dans de petites maisons en forme de champignons pour échapper aux discriminations. L'ironie du sort fait que ce village est depuis devenu une réelle attraction touristique.

Des habitants un peu particuliers ...

Le village de Nagoro est un village peuplé d'habitants un peu particuliers. En effet il abrite 350 poupées grandeur nature, qui sont mises en scène pour remplacer les habitants décédés ou ceux qui ont quitté Nagoro. Depuis, on l'appelle le village des poupées, c'est l'une des habitantes du village qui est à l'origine de cette tradition farfelue !

Ça Schtroumpfs ?

En Espagne, la ville de Jùzcar, est une ville où les maisons sont toutes bleues pas étonnant alors qu'elle soit connue pour faire référence aux Schtroumpfs d'autant plus que les habitants ont coutume de se déguiser en Schtroumpfs pour certaines occasions.

Cette ville s'est créé un réel atout touristique régional grâce à ce fameux dessin animé.

Merci Peyo

# Poème

## *A ce printemps perdu*

A ce Printemps perdu  
où nous nous sommes aimés  
au bord de la rivière  
un jour du mois de Mai

A ce Printemps perdu  
où l'on sent le bonheur  
quitter cette espérance  
qu'on laisse et ne voit plus



A ce Printemps perdu  
et à la renaissance  
d'une passion si belle  
Vie qui n'existe plus

A ce Printemps perdu  
et aux charmants oiseaux  
et à ces chants d'idylles  
belles, mises à nu

A ce Printemps perdu  
Comme un beau violon  
aux cordes abimées  
Qu'on n'entendra plus jamais

A ce Printemps perdu  
et à ces vieilles pierres  
un jour au cœur des vignes  
qui ne seront plus là

Elodie SANTOS  
2008

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

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

Bonne  
  
 chance!

# Calendrier

<i>Mars</i>						
<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
				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 

Comité /spectacle / concert

Printemps

Randonnée

Distribution Tribune

Vendredi Saint / Pâques

Changement d'heure

