

Tribune

des

Seniors

AVRIL 2024

Bulletin mensuel N° 260



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	Mme Rosario KAMERZIN chari.kamerzin@bluewin.ch	079 282 28 03
Chorale	Mme Claudine SCHAEREN 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 2 avril 2024** au local - rue de la Prulay, 19
La distribution de la Tribune de mai se fera le **jeudi 25 avril 2024**

Programme des activités du mois d'avril

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Aquagym Gaëtan Durand Moniteur Rosario Kamerzin Resp administratif 079 282 28 03	Piscine Champs-Frèchets 16h30-17h10 17h15-17h55 15-22-29		Piscine Champs-Frèchets 15h45-16h25 16h30-17h10 17h15-17h55 17-24	
Chorale Claudine Schaeren 079 371 47 65				Promenade de Corson, 3 17 h- 19 h 18-25
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 18-25



Anniversaires, adhésions et démissions

Nous fêterons en avril :

Mme. Julianne ZIERER (04) 80 ans, M. Marius ROUILLER (09) 85 ans, M. Liegfriod JOPP (17) 85 ans, Mme Eliane ROCHT (18) 85 ans, Mme Maria Angelica PONCE (25) 80 ans, M. Gilbert COTTIER (26) 85 ans, M. Claude LOFFET (29) 75 ans, Mme Jutta MEGIES (30) 80 ans.

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

Le 4 mars, le comité a enregistré l'adhésion de :

M. Pierre-Alain DELEZE, Mme Christina EL BIRINY, M. Alain GUILLOT, Mme Lisette HURLIMANN, Mme Agnès PEROSINO,

Le 4 mars, le comité a enregistré la démission de :

Mme Gillian GALLINA-COLLOM, Mme Denise SCHUMACHER,

Pensée

Les larmes ajoutent à la beauté, et la rendent plus touchante.

Il est bien doux d'en arrêter le cours, quand on les a fait couler.

Il est bien doux de rassurer ce qu'on aime, lorsqu'on n'a que de l'incertitude à détruire.



La Délicatesse (2009)
David Foenkinos

Randonnées

<i>Jeudi 18 avril</i>	<i>Hermance - Corsier - Port</i>
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



Livre du mois



Un lien bouleversant qui traverse les âges...

Quoi de plus public qu'un banc public ? Seulement aux yeux d'Auguste, 85 ans, ce banc, c'est " son " banc, ou plutôt celui de sa femme, qui aimait tant ce parc du Vésinet. Chaque jour, le veuf vient y ruminer sa solitude, ses rapports avec une belle-fille sans gêne, un horizon tout tracé en maison de retraite... Ce jour-là pourtant, il y a quelqu'un d'autre au bout du banc : Philomène, 15 ans, qui vient de perdre sa mère et cherche quelqu'un à qui parler. Lui, l'hiver. Elle, le printemps. Bientôt, tous deux s'approprient et concoctent un projet. Partir. Fuguer. Et dans ce périple improvisé, trouver, peut-être, un sens à la vie...

Pensée

Pour arriver au pardon, il faut avoir compris la raison de la faute et accepter un passé sur lequel nul ne peut revenir.

Souviens-toi, tu ne pourras obtenir ce qui est devant toi, tant que tu ne lâcheras pas ce qui est derrière toi.



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.

<i>Vendredi 26 avril</i>	<i>Les Bains de Saillon</i>	<i>Prix membre : Fr. 90.- Prix non membre : Fr. 130.-</i>
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.-



Entre le Lac du Bourget et le canal de Savière Vendredi 24 mai 2024

Trajet aller et retour en autocar, environ 200 km.

Pause-café à 8 h 00 à Alby^s/Chéran

Arrivée à 10 h 00 pour la visite de l'Abbaye de Hautecombe.

11 h embarquement pour une croisière sur le Nord du lac du Bourget et le canal de Savière.

11 h 30 reprise de l'autocar à Chanaz.

12 h 40 Ferme du Bulle : dégustations de vins de Savoie et repas de midi.

15 h temps libre à Chanaz, village de pêcheurs où de nombreuses visites et découvertes sont possibles.

16 h 30 retour sur Genève.



Prix par personne :

Si vous êtes membre du Club des Aînés de Meyrin : CHF 80.-

Non membre : CHF 120.- 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 : Ferme du Bulle

MENU

Kir pétillant

Mousse de canard au porto et ses toasts

Filets de perche meunière, riz au safran

Paupiettes de veau aux cèpes, gratin savoyard

Fromage blanc ou sec

Biscuit glacé et son coulis

1 bouteille de vin / 4 personnes

Eau -Café

*Ben
Appetit*



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 lundi 13 mai.

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 ?

La paréidolie est un phénomène qui consiste à voir des visages et des formes familières sur des objets inanimés et des paysages.

Les hippocampes s'accouplent pour la vie. Quand ils voyagent, ils se tiennent par leur queue.

Quelques idées de sortie

Bibliothèque de Genève : 022 418 28 00

Les jeudis midi de l'affiche

Jeudi 25 avril 2024 à 12h15

« Herbert Leupin, de l'humour au message conceptuel »

Jean-Daniel Clerc

Herbert Leupin (1916-1999) a créé tout au long de sa carrière un monde coloré, joyeux et plein d'humour où il jongle avec les styles, les concepts et les mots pour créer un langage universel. Que ce soit dans le domaine du tourisme ou de la publicité, ses affiches appartiennent à la culture populaire helvétique.

CAD : 022 420 42 80

Conférence illustrée

Jeudi 18 avril 2024 à 14 h 30. Entrée libre.

« Pologne et Pays Baltes » Eric Matthey-Doret

Ce film est en fait composé de deux films, l'un pendant l'été 2007, qui permet de découvrir la Pologne et un épisode dramatique de son histoire et l'autre, à la fin de la même année, qui nous emmène à travers les Pays Baltes à la découverte de leurs capitales respectives.

Recette

Kulich cruffin, brioche de Pâques orthodoxe

Ingrédients :

Brioche :

500 g de farine
1 sachet de levure de boulanger
120 g de sucre de canne
50 à 100 g de beurre
2 œufs
1 jaune d'œuf
1 cc de sel
15 cl de lait entier

Garniture :

100 g de beurre
50 à 100 g d'oranges confites
100 g de pépites de chocolat
2 cs de sucre cassonade

Mélanger la levure dans 5 cl de lait tiède et 50 g de sucre. Couvrir.
Laisser reposer environ 15 minutes au chaud.

Mélanger dans un grand cul de poule ou bol mélangeur d'un robot pâtissier la farine avec les 70 g de sucre restant, la vanille. Ajouter le « levain » puis deux œufs et le jaune d'œuf, le reste de lait et ensuite le beurre. Mettre le deuxième blanc d'œuf en dernier si votre pâte n'est pas assez souple.

Pétrir la pâte 15 minutes.

Mettre la pâte dans un saladier (elle doit doubler de volume).

Laisser lever la pâte dans un endroit chaud et à l'abri des courants d'air.

Quand elle a doublé de volume, la déposer sur le plan de travail légèrement fariné.
La pétrir de nouveau et l'étaler en forme de rectangle le plus long possible.
Faire ramollir le beurre et l'étaler sur la pâte.

Recouvrir d'oranges confites et de pépites de chocolat. Vous pouvez mettre d'autres fruits confits et en mettre plus.

Rouler la pâte sur elle-même.

La couper en deux dans le sens de la longueur. Prendre un moule haut.

Rouler les deux boudins sur eux-mêmes sans les serrer car ils vont de nouveau gonfler pendant une deuxième levée.

Déposer le premier boudin dans le fond du moule beurré puis déposer le deuxième dessus. Remettre la brioche à lever 1 H 30 à 2 h.

Quand la brioche est bien levée, la badigeonner d'un jaune d'œuf et saupoudrer avec la cassonade.

Enfourner 40 minutes à 180° (four chaud). La brioche doit ressortir sèche.



Bon appétit !!!

Assemblée Générale

N'oubliez pas de venir assister à votre Assemblée Générale qui aura lieu le

Mercredi 24 avril 2024 à 14 h 00

à l'Aula de l'école des Boudines.



Expressions

« *Gras comme un moine* »

Cette expression prend sa source dans la réputation qu'avaient les moines au XVIII^e siècle, d'être de très bons vivants et de savoir très bien manger.

« *Triste comme un bonnet de nuit* »

Cette expression serait le raccourci d'un ancien dicton, "triste comme un bonnet de nuit sans coiffe", qui exprimait l'idée d'esseulement ou d'abandon.

Pour rire

Je rentre à l'instant de chez le toubib.

Toute ma vie je n'ai bu que vin, bière, gnole et liqueur.

Et voilà qu'il me dit que j'ai de l'eau dans les jambes.

Cela ne peut provenir que du brossage des dents !!!!



Poème

Fleurs d'avril

Le bouvreuil a sifflé dans l'aubépine blanche ;
Les ramiers, deux à deux, ont au loin roucoulé,
Et les petits mugnets, qui sous bois ont perlé,
Embaument les ravins où bleuit la pervenche.

Sous les vieux hêtres verts, dans un frais demi-jour,
Les heureux de vingt ans, les mains entrelacées,
Échangent, tout rêveurs, des trésors de pensées
Dans un mystérieux et long baiser d'amour.

Les beaux enfants naïfs, trop ingénus encore
Pour comprendre la vie et ses enchantements,
Sont émus en plein cœur de chauds pressentiments,
Comme aux rayons d'avril les fleurs avant d'éclore.

Et l'homme ancien qui songe aux printemps d'autrefois,
Oubliant pour un jour le nombre des années,
Écoute la voix d'or des heures fortunées
Et va silencieux en pleurant sous les bois.



André Lemoyne

1822-1907

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.

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

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

Bonne

 chance!

Calendrier

Avril						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 	2 	3	4 <i>Bureau fermé</i>	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 	19	20	21
22	23	24 <i>AG</i>	25 	26 	27	28 
29	30					

Fleur du mois

Lundi de Pâques

Comité

Randonnée

Assemblée Générale

Distribution Tribune

Excursion

Spectacle

Originnaire d'Europe et d'Asie, la marguerite est une plante sauvage qui pousse dans les prés et les pentes rocheuses.

Les fleurs varient en apparence et en couleur selon la variété.

Délicate et féminine, cette belle fleur blanche au cœur jaune représente l'innocence, la candeur, la pureté.

Elle symbolise également la fidélité et la jeunesse.