

# Tribune

# des

# Seniors

**FEVRIER 2023**

Bulletin mensuel N° 248



**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 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 (cooptée)	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 (coopté)	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 : Mercredi : 14 h - 17 h Jeudi : 8 h - 11 h	Mme Christine BERTSCHY aines.meyrin@bluewin.ch	022 777 72 65
---	---	---------------

Le comité se réunira le **lundi 6 février 2023** au local - rue de la Prulay, 19  
La distribution se fera le **jeudi 2 mars 2023**.

# Programme des activités du mois de février

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>Aquagym</b> Gaëtan Durand Moniteur  Michel Conrad Resp administratif 079 683 87 55	Piscine Champs- Fréchets 16h30-17h10 17h15-17h55  <b>6-13-27</b>		Piscine Champs- Fréchets 15h45-16h25 16h30-17h10 17h15-17h55  <b>1-8-15</b>	
<b>Chorale</b> Claudine Schaeren 079 371 47 65				Aula du Livron 17 h- 19 h <b>2-9-16</b>
<b>Lieu de rencontre</b> Madeleine Dalsoglio 022 782 80 80  Jacqueline Hoch- Simon 079 242 84 64				Promenade de Corson,3 14 h-17 h  <b>2-9-16</b>
<b>Local Cointrin</b> Daisy Muller 022 788 94 55			Chemin du Ruisseau,35 14h-17h	
<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				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> Lucien Sery 079 694 83 29				Local Meyrin CTT Livron 14 h-16 h  <b>2-9-16</b>

# Anniversaires, adhésions et démissions

## ***Nous fêterons en février :***

Mme Maguy MAEDER (04) 85 ans, Mme Rita PENTUCCI MAURICE (08) 85 ans, Mme Marguerite BAUR (12) 90 ans, Mme Andrée STUDER (15) 80 ans, M. Bernard MICHAUD (19) 75 ans, Mme Lucienne VALCESCHINI (20) 80 ans, Mme Bernadette BORNAND (24) 90 ans.

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

## ***Le 9 janvier, le comité a enregistré l'adhésion de :***

Mme Magalie BIRRAUX, M. Eros CONCONI, M. Marcel COOPOOSAMY, Mme Pina FARAI, Mme Yvette FRACHEBOUD, Mme Angèle LODDO, M. Pascal PERRET, M. Vincent SENSIBILE.

## ***Le 9 janvier, le comité a enregistré la démission de :***

M. Sergio TOFFOLON

## Expression

« *Se prendre une bonne biture* »

Lorsque les marins préparent la chaîne avant de procéder au mouillage, ils la rangent à plat sur le pont en faisant des S. Il s'agit d'un rangement en biture. Voilà ce à quoi ressemble une personne alcoolisée lorsqu'elle se déplace en zigzaguant et ayant pris une bonne biture.



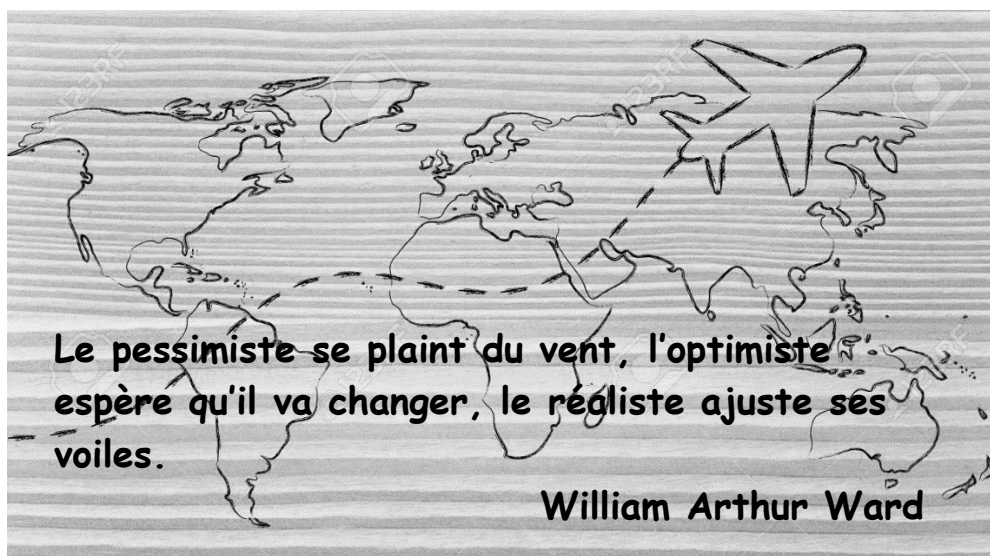
## Excursions

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 28 avril	Les bains de Lavey	Prix membre : Fr. 75.- Prix non membre : Fr. 115.-
Du 25 au 26 mai	Oberland Bernois	Prix membre : Fr. 250.- Prix non membre : Fr. 310.-
Du 22 au 29 juin	Croisière en Andalousie	Complet
Vendredi 21 juillet	Le saut du Doubs	Prix membre : Fr. 80.- Prix non membre : Fr. 120.-
Vendredi 25 août	La Grande Dixence	Prix membre : Non fixé Prix non membre : Non fixé
Jeudi 21 septembre	Trésors de Haute Savoie	Prix membre : Fr. 103.- Prix non membre : Fr. 143.-
Vendredi 27 octobre	La Riviera vaudoise	Prix membre : Non fixé Prix non membre : Non fixé

## Philosophie



# Le saviez-vous ? Philosophie

« Pourquoi fait-on des crêpes à la chandeleur ? »

La fête de la chandeleur se tient tous les ans à la même date, le 2 février.

Mais pourquoi mange-t-on des crêpes ?

Cette fête est avant tout religieuse. En effet, elle est célébrée chaque année 40 jours après Noël, jour de la présentation de l'enfant Jésus au Temple. Le nom « Chandeleur » provient à l'origine des « chandelles », traditionnellement utilisées à cette occasion. Dans les églises, elles sont bénies, viennent remplacer les torches et sont conservées allumées pour signifier la lumière, la pureté et éloigner le mal. Les fidèles en ramènent souvent une chez eux et l'expose à leur fenêtre le 2 février.

La forme ronde et la couleur dorée des crêpes représentaient le disque solaire et le retour à la lumière. En effet, en ce début du mois de février, les jours commencent progressivement à rallonger. La consommation de crêpes serait donc un hommage au cycle des saisons et plus précisément à l'arrivée du Printemps qui annonce des jours meilleurs.

Cette fête est également accompagnée de superstitions. Si les paysans ne faisaient pas de crêpes à la Chandeleur, le blé serait mauvais l'année suivante. Pour être assuré que la récolte sera bonne et les finances prospères, ils se devaient de retourner la première crêpe en la jetant en l'air de la main droite en tenant un Louis d'or dans la main gauche, en veillant à ce qu'elle retombe parfaitement dans la poêle. La crêpe était ensuite déposée en haut d'une armoire.



Rosée à la Chandeleur, l'hiver à sa dernière heure.  
À la Chandeleur, l'hiver se meurt ou prend vigueur.

*Le baiser en l'amour*

Le baiser en l'Amour est l'octave en Musique,  
Vous en avez pris un, et vous en voulez deux ;  
Pourquoi énervez-vous les accords amoureux,  
C'est pécher, disiez-vous, contre la Théorique.

Non je ne baise point qu'en pure arithmétique,  
Répondis-je soudain, deux baisers savoureux  
Font nombre, l'unité est un rien mal heureux  
Payez-moi, vous devez une chose physique.

Que vous êtes mauvais, répliquais-je alors,  
Qui pourrait résister à arguments si forts,  
Qui me font succomber en si juste querelle ?

Moi répondit Amour, et d'un dard furieux,  
Qu'il trempa plusieurs fois aux flammes de vos yeux,  
Il m'enfonça le cœur d'une plaie immortelle.



Abraham de Vermeil  
(1555-1620)

Escapade vers la découverte du patrimoine culturel et gastronomique de l'Oberland bernois et de l'Emmental.

***Jeudi 25 et vendredi 26 mai 2023***

1<sup>er</sup> jour :

Départ de Meyrin à 8 heures en car, direction Berne.

Visite de la fondation Abegg.

Apéritif offert au monastère de Ruedggisberg.

Poursuite de la route vers Belp.

Déjeuner vers 13 heures au restaurant Linde Kirchlindach.



*Rôti des 2 médaillons de bœuf et veau  
Jardinière de légumes  
Dessert  
Boissons non comprises*

Après le repas direction Zollbrück et Burgdorf.

Vers 19 heures dîner au restaurant Bernerhof.



*Salade de printemps  
Emincé de veau à la zurichoise  
Röstis  
Dessert  
Boissons non comprises*

Séjour d'une nuit avec petit-déjeuner à l'hôtel B5 Berchtold.



Burgdorf



2<sup>ème</sup> jour :

Après le petit-déjeuner, départ en direction de Lueg.  
Arrêt et visite du show fabrication artisanale de l'emmental avec dégustation.  
Poursuite de la route vers Ruegsau et Ruegsbach.  
Déjeuner vers 13 heures au restaurant Säge.



*Salade Trévia*  
*Ragoût de veau Marengo*  
*Pomme purée*  
*Petit gratin de framboises*  
*Boissons non comprises*

Après le repas direction Burgdorf en longeant le lac de Biemme, Neuchâtel, Yverdon, Morges.  
Arrivée à Genève entre 16 et 17 heures.

Prix par personne :

Si vous êtes membre du Club des Aînés de Meyrin : Fr. 250.- / Non membre : Fr. 310.- par personne.

Un supplément de Fr. 35.- est demandé pour une chambre individuelle.

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

Si vous annulez dans les 2 derniers jours avant le départ ou sans annulation, 100% de frais.

Ce prix comprend l'hébergement, les repas sans boissons, les visites et le transport.



## Anniversaire du club

Le club fête ses 50 ans cette année et nous marquons cet événement le  
*Vendredi 2 juin 2023 à midi*  
par un repas avec animation musicale à la Campagne Charnaux.

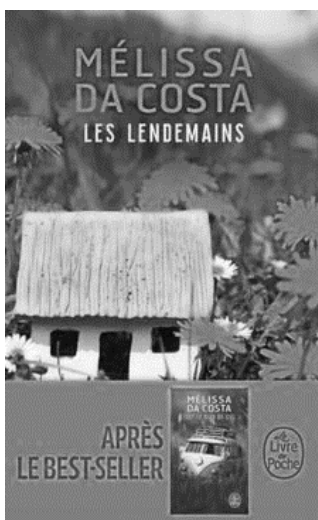


De plus amples informations vous seront communiquées dans les prochaines Tribunes.

Si vous êtes intéressés, réservez déjà cette date.

## Livre du mois

**Melissa Da Costa : Les lendemains**



Ce que la vie prend, elle le redonne aussi. Amande ne pensait pas que l'on pouvait avoir si mal. En se réfugiant dans une maison isolée en Auvergne pour vivre pleinement son chagrin, elle tombe par hasard sur les calendriers horticoles de l'ancienne propriétaire des lieux...

Guidée par les annotations manuscrites de Madame Hugues, Amande s'attelle à redonner vie au vieux jardin abandonné. Au fil des saisons, elle va puiser dans ce contact avec la terre la force de renaître et de s'ouvrir à des rencontres uniques. Et chaque lendemain redevient une promesse d'avenir.

# Atelier de sophrologie

Vendredi 17 février 2023, 9 h 30 à 11 h 30



**Atelier : « La sophrologie et la confiance en soi »**

Aujourd'hui nous allons nous pencher sur le thème de la confiance en soi. Parfois, cette confiance n'est pas toujours au rendez-vous et nos expériences de vie nous mettent face à nos échecs, nos doutes et nos croyances négatives, ceux qui nous empêchent d'aller de l'avant !

Alors comment développer cette confiance en soi pour atteindre nos objectifs et nos envies ?

Dans un deuxième temps, nous nous exercerons avec les outils de la sophrologie pour nous aider à mettre en place nos ressources internes et externes.



Le sage regarde, en toutes choses,  
non le résultat, mais la décision qu'il  
a prise.

Sénèque

Inscrivez-vous vite car les places sont limitées !

Cet atelier est organisé, au local du Club des Aînés par Gaëtan Durand.

Prix de la séance : Fr 50.- (max 8 personnes)

Renseignements et inscriptions :

Gaëtan : 077 457 83 91 / 0033 610 64 05 91

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

# Quelques idées de sortie

## **Cinéma**

Jeudi 2 février 2023, 14 h



Pierre Feuillebois a la quarantaine. Ce passionné d'abeilles et hibiscus a toujours vécu coupé du monde, protégé par ses parents. Après le décès de ces derniers, il se rend compte que ce n'étaient pas ses parents biologiques et qu'il n'existe pas au regard de la loi. En quête de réponse sur ses origines, il rencontre la belle Anna Lorenzi, qui est tout de suite séduite. C'est alors que Pierre commence à perdre ses couleurs et devient successivement jaunâtre, noir et blanc, et invisible...

Les billets sont à retirer au cinéma Bio de Carouge, au tarif de Fr. 10.-

**CAD : inscriptions et renseignements 022 420 42 80**

## **Conférence illustrée**

Jeudi 9 février à 14 h 30

Henry Dunant par Roger Durand

Henry Dunant brille comme missionnaire, écrivain, colonisateur et mondain. Au hasard d'un voyage d'affaires, il découvre une cause à la mesure de ses ambitions, couronnée de succès, par la signature de la première Convention de Genève.  
Entrée libre.

## **Les jeudis littéraires**

*Jeudi 16 février de 14 h à 17 h*

Envie d'un peu d'amour, de textes à l'eau de rose, de relations pleines de passion et de sentiments.

Deux autrices et un auteur, tous les trois seniors, présenteront chacun leur œuvre à travers des extraits finement sélectionnés, lus par un comédien.  
Entrés libre.

***Cité Seniors : inscriptions et renseignements 0800 18 19 20***

## **Théâtre**

*Dimanche 5 février à 17 h*

*« C'est merveilleux »*

Un spectacle sur la vieillesse... Est-ce bien raisonnable ? C'est comment être «vieux», «vieille» dans un monde où le jeunisme semble l'unique option ? C'est comment dans la vraie vie ? Oh, après tout, et si c'était merveilleux ? C'est Merveilleux ! Un petit inventaire non exhaustif des idées reçues à l'obsolescence programmée. Une sorte d'impromptu sur la vieillesse, tour à tour joyeux, grave, bienveillant ironique et grinçant parfois !!!

Rendez-vous : La Traverse, Rue de Berne,50

Réservation des places les mardis et jeudis 16 h 30 à 18 h 30

Participation : Fr. 8.- à payer sur place

## **Jeux vidéo**

*Mardi 21 février 11 h à 12 h 30 / 15 h à 16 h 30*

Passionné.e.s de jeux vidéo ou débutant.e.s ? Dans cet atelier, des bibliothécaires ont sélectionné des jeux vidéo et proposent de les tester.

La seule condition de participation ? Venir accompagné.e d'un ou plusieurs petits enfants, ou d'un.e plus jeune dont on apprécie la compagnie ! L'occasion de jouer ensemble à des jeux vidéo à la bibliothèque, pour toutes les générations.

Rendez-vous : entrée de la bibliothèque.

Entrée gratuite

Inscription : <https://bmgeneve.agenda.ch>

## Devinettes

On la tourne pour avancer ; mais quand on l'est, cela signifie "être branché".  
Qui est-elle ?

αβαδ αγ

Quand on y est, on ne sait où on est. Il n'est fait que d'eau, mais peut devenir un impénétrable rideau.

Le brouillard

## Rire

J'ai visité un hôpital psychiatrique et j'ai demandé au Directeur :

- Comment pouvez-vous savoir quand une personne a besoin d'être internée ?
- C'est simple, on remplit une baignoire d'eau, on leur donne une petite cuillère, une tasse ou un seau et on leur demande de vider la baignoire.
- Ha, je vois, donc une personne normale choisirait le seau parce que c'est plus gros, C'est ça ?
- Non, elle retirerait le bouchon. Vous voulez une chambre avec ou sans fenêtre ?



# 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.

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

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



# Calendrier

Février						
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					

Distribution Tribune,  
 Chandeleur  
 Comité  
 Spectacle  
 Concert Victoria Hall  
 St Valentin

