

# Tribune

# des

# Seniors

**FEVRIER 2024**

Bulletin mensuel N° 258



**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	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	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 6 février 2024** au local - rue de la Prulay, 19  
La distribution de la Tribune de février se fera le **jeudi 1<sup>er</sup> février 2024**

# 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>5-12-26</b>		Piscine Champs- Fréchets 15h45-16h25 16h30-17h10 17h15-17h55  <b>7-14-28</b>	
<b>Chorale</b> Claudine Schaeren 079 371 47 65				Promenade de Corson,3 17 h- 19 h <b>8-15-29</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>8-15-29</b>



# Anniversaires, adhésions et démissions

## *Nous fêterons en février :*

Mme Josiane MARCANTE (02) 85 ans, Mme Gertrude CHAMPENDAL (05) 85 ans, Mme Berta BIZE (08) 90 ans, M. Thierry MAGNIN (13) 75 ans, Mme Annick LAZENNEC (19) 80 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 Christiane BORIA, M. Albert CAPRARO, Mme Antoinette FELIX, Mme Angèle LODDO, Mme Chantal RUCH.

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

Mme Monique RUEGSEGGER .

## Pensée

On peut vivre sans richesses, presque sans le sou  
Des seigneurs et des princesses, y en a plus beaucoup  
On peut vivre sans la gloire, qui ne prouve rien  
Être inconnu dans l'Histoire et s'en trouver bien  
Mais vivre sans tendresse, Il n'en est pas question.



# Randonnées

<i>Jeudi 15 février</i>	<i>Bois Chèbe - Les Evaux - Onex (salle communale)</i>
Jeudi 21 mars	Jonction - Croisette (Ikea)
Jeudi 18 avril	Hermance - Corsier - Port
Jeudi 16 mai	Chouilly - l'Allondon - Le Roulave - Dardagny
Jeudi 20 juin	Bois de Jussy
Jeudi 18 juillet	Sauvergnay (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 16 février 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.-



## Quelques idées de sortie

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

### ***Atelier Upcycling couture***

Les 2, 9 et 16 février 2024 de 14 h à 17 h

Si vous avez des habits que vous ne portez plus, des boutons ou d'autres éléments inutilisés, amenez-les (attention, ce n'est pas un atelier de retouche) pour transformer des tissus, mélanger des vêtements, remixer, recréer.

En un mot s'amuser.

Fr 10.- le cours à payer sur place

Nombre de places limitées

### ***Atelier improvisation théâtrale***

Les 8, 15 et 29 février 2024 de 14 h à 15 h 30

Venez vous essayer à l'improvisation théâtrale, l'occasion d'éveiller votre créativité ainsi que de prendre confiance en vous.

Nul besoin de base en théâtre.

Fr. 10.- le cours à payer sur place

Nombre de places limitées.

### ***Chantez, vous êtes accompagnés***

Les 8, 15, 22 et 29 février 2024 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.

Entrée libre.

Une cagnotte est mise à disposition.

Places limitées.



## **Conférence illustrée**

Jeudi 22 février 2024 à 14 h 30 au CAD

« Cachemire - Ladakh » par Luc Buscarlet

Au Cachemire, nous avons navigué en bateau à rames sur des canaux. Au Ladakh, il a fallu franchir la chaîne de l'Himalaya, ce trek de 90 km en haute altitude nous a permis de vivre des moments incroyables,  
Entrée libre.

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

« Le Ciné-club universitaire en affiches »

Cerise Dumont et Julien Jespersen, Historienne de l'art, membre du Ciné-club et graphiste.

Jeudi 15 février 2024 à 12h15

Lorsque le Ciné-club universitaire est fondé en 1951, le cinéma est un loisir populaire : le faire entrer à l'Université n'a rien d'anodin. Quelque septante ans plus tard, revisitons l'histoire du Ciné-club au travers des affiches de ses cycles de films, qui sont aussi l'occasion d'une réflexion sur la production graphique sous contraintes institutionnelles.

## **Pensée**

Un enfant nous embrasse parce qu'on le rend heureux,  
Tous nos chagrins s'effacent, on a les larmes aux yeux.  
Mon dieu, mon dieu, mon dieu.  
Dans votre immense sagesse, immense ferveur,  
Faites donc pleuvoir sans cesse au fond de nos cœurs,  
Des torrents de tendresse pour que règne l'amour.  
Règne l'amour jusqu'à la fin de nos jours.



## Le saviez-vous ?

### ***La chandeleur et les traditions dans le monde.***

Au Mexique, c'est l'occasion de se réunir et de déguster des tamales, des papillotes amérindiennes qui existeraient depuis plus de 5000 ans. A base de farine de maïs, la pâte est cuite à la vapeur dans une feuille d'épi de maïs ou de bananier. Elle est ensuite agrémentée d'une farce salée (viande, ragoût, haricots noirs, piment) ou sucrée (fruits, crème). Pour accompagner les *tamales*, les Mexicains boivent du chocolat chaud ou de l'atole, une boisson chaude et sucrée à base de farine de maïs diluée dans de l'eau, parfois du lait, et souvent aromatisée de fleur d'oranger, de cannelle, de vanille ou de cacao. Selon la tradition, celui qui a tiré la fève le jour des rois est chargé du ravitaillement en *tamales*.



Aux États-Unis et au Canada, on fête le jour de la marmotte, dit *Groundhog Day*. C'est le moment d'estimer la fin de l'hiver en observant un terrier de marmottes. Si le temps est nuageux et que le rongeur ne voit pas son ombre, le printemps commencera bientôt. Au contraire, s'il fait beau et que le petit mammifère voit son ombre, il sera effrayé et retournera hiberner. On dit alors que l'hiver durera encore six semaines.



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

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

Bonne  
  
 chance!

# 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	29			

Distribution de la Tribune

Chandeleur

Spectacles

Comité

Concert Victoria Hall

St Valentin

Randonnée

