

Tribune

des

Seniors

DECEMBRE 2023-JANVIER 2024

Bulletin mensuel N° 257



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 Mme Rosario KAMERZIN (cooptée)	079 683 87 55 079 282 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	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 5 décembre 2023** au local - rue de la Prulay, 19

Le comité se réunira le **mardi 9 janvier 2024** au local - rue de la Prulay, 19

La distribution de la Tribune de février se fera le **jeudi 1^{er} février 2024**

Programme des activités du mois de décembre-janvier

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Aquagym Gaëtan Durand Moniteur Michel Conrad Resp administratif 079 683 87 55	Piscine Champs-Fréchets 16h30-17h10 17h15-17h55 4-11-18 8-15-22-29		Piscine Champs-Fréchets 15h45-16h25 16h30-17h10 17h15-17h55 6-13-20 10-17-24-31	
Chorale Claudine Schaeren 079 371 47 65				Promenade de Corson, 3 17 h- 19 h 7-14-21 11-18-25
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 7-14-21 11-18-25



Anniversaires, adhésions et démissions

Nous fêterons en décembre :

Mme Danielle DUNANT (25) 85 ans, Mme Marie-Thérèse KUNZ (25) 85 ans, M. Gilbert HAUSER (28) 90 ans, Mme Madeleine MENETREY (28) 80 ans, Mme Anne-Marie TERZI (28) 85 ans.

Nous fêterons en janvier :

Mme Ruth GUYOT (01) 75 ans, Mme Christina RIGOLET (03) 80 ans, Mme Yvette ROTH (04) 90 ans, Mme Pina FARAI (11) 80 ans, Mme Marthe SUDAN (13) 90 ans, M. Marcel MAGNIN (13) 75 ans, Mme Melba CHAPERON (24) 85 ans, Mme Monique KURZO (28) 85 ans.

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

Le 7 novembre, le comité a enregistré l'adhésion de :

Mme Nadia HUSSAMI, Mme Gabrielle KRITZINGER, Mme Christiane OGAY, Mme Gerda RUBIN.

Concert

FESTIVAL DE L'OSR : Les solistes de l'OSR à l'honneur

Jeudi 1^{er} février 2024 à 19h30 — Bâtiment des Forces Motrices (BFM)
Durée du concert environ 60 minutes sans entracte avec places numérotées.

Programme :

MARTIN FRÖST, direction & clarinette

FRANÇOIS PAYET-LABONNE, SIDONIE BOUGAMONT, violons

Igor Stravinski : Pulcinella, suite pour orchestre, N° 1 Sinfonia

Göran et Martin Fröst : Nomadic Dances, pour clarinette et orchestre

Johannes Brahms : Danse hongroise N° 1, arr. pour clarinette et cordes de

Göran Fröst

Igor Stravinski : Pulcinella, suite pour orchestre, N° 3 Scherzino
Béla Bartók : Danses populaires roumaines, arr. pour clarinette et cordes de
Göran Fröst
Serge Prokofiev : Concerto pour violon et orchestre N° 2 en sol mineur op. 63,
II. Andante assai
Göran Fröst : Danse Klezmer N° 2, pour clarinette et cordes
Serge Prokofiev : Concerto pour violon et orchestre N° 2 en sol mineur op. 63,
III. Allegro
Felix Mendelssohn : Symphonie N° 4 en la majeur op. 90, dite 'Italienne'
Anders Hillborg : Hyper Exit, pour clarinette et orchestre

La réservation des billets se fera dès le 11 janvier 2024.
Ce concert est gratuit.

Recette de Noël

Tiramisu à la crème de marron

Pour 6 Personnes :

- 2 paquets de petit-beurre
- 150 g de mascarpone
- 3 œufs
- 250 g de crème de marrons
- 1 cuillère à soupe de rhum ambré

Préparation de la recette :

- Fouetter les jaunes d'œuf et la crème de marrons, puis incorporer le mascarpone et bien mélanger.
- Battre les blancs en neige et les rajouter au mélange délicatement.
- Dans un bol, mélanger 2 cuillères à soupe de sucre avec 1 cuillère de rhum et 6 cuillères à soupe d'eau.
- Tremper rapidement les biscuits dans le sirop et les disposer dans un petit plat à gratin. Répartir la moitié de la crème aux marrons sur les biscuits.
- Renouveler l'opération pour une deuxième couche.
- Laisser reposer au frais quelques heures, saupoudrer de cacao en poudre au moment de servir.



Excursions

Vendredi 27 octobre - La Riviera vaudoise

La Riviera vaudoise -Fort de Chillon et perles de Saint Gingolph

Nous partons pour la dernière sortie de l'année 2023 du Club des Aînés de Meyrin.
Le 27 octobre : direction -la Riviera vaudoise et St Gingolph-
Nous partons tôt le matin dès 7 heures sous un ciel très gris mais par chance nous n'avons pas de pluie.

Nous arrivons à Lausanne pour une pause-café, à Ouchy. Au "Carrousel de Vidy" un bon café et un délicieux croissant (ce qui est rare) nous tirent de notre somnolence, la pluie nous épargnant toujours !

Retour au car en direction de Montreux/Veytaux.

Visite du Musée du Fort de Chillon, bâtiment militaire construit en 1942.

(Le fort de Chillon est un ouvrage militaire situé sur la Riviera vaudoise en face du château de Chillon).

Tous les forts de Suisse ayant été vendus, vu l'inutilité en ce temps de paix (chez nous !) celui-ci a été acheté par une famille suisse de la région.

Cette entreprise familiale a complètement rénové la bâtisse et en a fait un musée en 2010.

Beaucoup de passages dans des tunnels et beaucoup d'escaliers également nous ont fait vivre la vie des soldats dans cet univers confiné. Les dortoirs, cuisines, réfectoires, entrepôts d'armes, fournisseurs d'électricité, tout ce qui est nécessaire pour vivre même sous cet amas de terre et de pierre qu'est une montagne, le tout assez triste même sous un filet de musique.

Dans la salle des spectacles (présente en temps de guerre ?) un film montre la situation de cette époque (1942) et nous apprend le début des discussions militaires, les décisions du Général Guisan et ses compagnons d'armes afin de repousser l'assaillant en cas d'attaque, jusqu'au débarquement des troupes alliées en France, changement de stratégie à ce moment-là !

Sans regrets on sort de cet angoissant abri pour respirer l'air frais du Léman.



Et maintenant direction Villeneuve pour se restaurer à l'Oasis au bord du Lac. Agréable réception, repas excellent, bons filets de perches qui n'ont jamais navigué dans les eaux du Léman.

Nous reprenons la route en direction de Saint Gingolph en Valais, situé sur la partie Suisse qui côtoie la partie française.

Arrivée au Château construit en 1585 près du torrent de la Morge et de la frontière française. En 1826 le château est remis à la commune de Saint Gingolph

Aujourd'hui il abrite le musée des Traditions et des Barques du Léman. Un diaporama, créé en 2002, évoque cinq siècles de navigation sur le Lac Léman. On est stupéfait de constater qu'avant nous, ils savaient utiliser intelligemment les ressources du lac.



Beaucoup de touristes (anglais) voyageaient sur ces bateaux tout au long du lac. Toujours dans l'enceinte du château, on arrive aux perles.

On ne voit le travail fait, surtout par des bénévoles et des retraités, que par la présentation d'un diaporama expliquant toutes les étapes à effectuer dans le processus de la nacre des écailles de poisson tels que féra, gardon ou perche et qui nous donnera de belles perles. Une tradition qui remonte depuis les années 1920 à Saint-Gingolph



Aujourd'hui, ces magnifiques perles présentent des couleurs naturelles uniques. Elles sont remises à l'honneur et nous ravissent de par leur beauté.



Sous des rayons de soleil se termine notre périple de la journée.

L'heure du retour a sonné, le car part sans stop jusqu'à Meyrin où nous arrivons à environ 18 heures 30.

Nous remercions Denis le chauffeur pour sa bonne conduite, Danielle notre accompagnatrice et bien sûr notre Club des Aînés de Meyrin pour cette belle sortie.

Christiane Lavigne

Atelier de sophrologie



Vendredi 8 décembre 2023

De 10h30 à 11h30

Atelier : « La gestion du stress au quotidien ! »



- « Quel est le « petit vélo » qui tourne dans ma tête ? »
- « Qu'est-ce que cette petite voix me dit ? »
- « Est-ce que cela peut être l'origine d'un stress ? »
- « Si oui, quelles sont les stratégies d'apaisement ? »

Dans un premier temps, nous allons définir le mot « stress » puis décrire sa physiologie afin de mieux comprendre son fonctionnement dans notre organisme. Dans un second temps, nous allons comprendre d'avantage notre propre stress (le cercle psychosomatique !) et comment le gérer ?

Pour cela, nous allons utiliser les outils de la sophrologie avec des exercices assis et debout ! Nous apprendrons à sentir notre corps dans l'instant présent et nommer nos sensations corporelles afin d'augmenter la conscience de soi.

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

Tarif : Fr.30.- (max 10 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

Vendredi 19 janvier 2024

De 10h00 à 11H30

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.

Si vous souhaitez plus de renseignements, contacter moi par téléphone ou par mail.

Inscrivez-vous vite car les places sont limitées !

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

Sénèque

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

Tarif : Fr.30.- (max 10 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

Quelques idées de sortie

Cité Seniors : inscriptions et renseignements 0800 18 19 20

Place au spectacle

Dimanche 3 décembre 2023 dès 14 h 30

Promenade autour d'un piano à deux et quatre mains.

Céline Chalande et Everiste Perez proposent un voyage musical du classique au jazz, en passant par la musique galante et les grands romantiques. Ils interprètent des compositions de Schubert, Beethoven et bien d'autres.

Gratuit, sans inscription.

Repas de Noël

Dimanche 17 décembre 2023 dès 11 h 30

11 h 30 : Apéritif musical

12 h à 14 h : Repas sur réservation Fr. 25.-

14 h à 17 h : Après-midi dansant avec « Duo Génération » sans inscription, entrée libre.

TSR : Quai Ernest-Ansermet, 20

Visite de la TSR

Vendredi 15 décembre 2023 à 14 heures

Vous découvrirez les différents plateaux des émissions, les métiers qui œuvrent en coulisses pour assurer les décors et les personnes qui travaillent quotidiennement à la qualité et diversité des programmes.

La visite dure environ 1h.30.

Coût Fr. 10.--.

Inscriptions au secrétariat du club.

Déplacement individuel, rendez-vous à l'entrée de la TSR, 20 quai Ernest-Ansermet à 13h45.

Le comité.

Bibliothèque de Genève : renseignements 022 418 28 00

L'affiche, objet multidimensionnel

Jeudi 7 décembre 2023 à 12 h 15

Félicité Landrivon, graphiste

Venez à la découverte du parcours original de la Brigade cynophile, dont la créativité semble sans bornes. Vivez la conception des affiches si singulières de l'Usine ou de la revue Ventoline et découvrez les enjeux qui conditionnent leur création.

Durée : 45 minutes

Entrée libre.

Le Grütli

Jeudi 11 janvier 2024 à 12 h 15

David Mamie et Nicola Todeschini, graphistes

David Mamie et Nicola Todeschini développent depuis 2018 la communication visuelle du Grütli - Centre de production et de diffusion des Arts vivants à Genève.

Ils présentent pour l'occasion un panorama foisonnant des projets réalisés en plus de cinq ans de mandat.

Durée : 45 minutes

Entrée libre.

Le saviez-vous ?

Traditions de Noël dans le monde



Un peu comme en Islande, en Italie, un personnage un peu particulier entre en scène pendant la période de Noël. Il s'agit de la sorcière Befana ou sorcière de l'épiphanie.

Une gentille sorcière connue de tous les Italiens qui voyage sur son balai et visite chaque maison, passant, elle aussi, par la cheminée.

Là encore, les enfants sages se verront recevoir des friandises tandis que les autres ne recevront que du charbon ! Une tradition très ancienne et ancrée dans le folklore italien qui viendrait tout droit d'une légende chrétienne. L'arrivée de la Bufana marque la fin des vacances de Noël en Italie.

Les trolls Yule Lads en Islande



En Islande, ce n'est pas le Père Noël qui distribue les cadeaux aux enfants, mais bien des trolls !

Selon les légendes et mythes locaux, durant les 13 nuits précédant et suivant Noël, les Yule Lads, les trolls malicieux, visitent les enfants et leur distribuent ainsi leur cadeau en fonction du comportement qu'ils ont eu durant l'année.

Comme chez nous, les enfants sages recevront un beau cadeau. Pour les autres, ce n'est ni plus ni moins qu'une pomme de terre pourrie qui est glissée dans la chaussette de Noël.

Chacun des trolls possède un nom loufoque, bien connu de tous les enfants : le Trapu, le Voleur de Saucisse en passant par le Claqueur de Porte.

Des toiles d'araignées en guise de déco en Ukraine



Si vous voyagez en Ukraine pendant la période de Noël, ne tentez surtout pas d'enlever les toiles d'araignées accrochées aux sapins. Elles ont été mises là exprès !

C'est une coutume ukrainienne qui vient d'une légende très populaire. Celle-ci raconte l'histoire d'une famille très modeste, n'ayant pas les moyens de décorer leur sapin, qui se réveille le 25 décembre avec des toiles d'araignées en guise de décoration. Lorsque les rayons de soleil frappent les toiles, ils dévoilent de superbes reflets dorés et argentés.

Cette tradition appelle, aujourd'hui, à la bonne fortune et à la richesse.

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	

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



Blagues de Noël



Poème de Noël

La cloche de Noël

L'air est froid ; dans les cieux la lune brille et fuit ;
La cloche de Noël résonne dans la nuit.

Irai-je dans le temple où s'assemblent mes frères ?
Irai-je vers le Dieu qui consolait mes pères ?
Non, le temple est ouvert aux enfants de la foi,
Et le Dieu qui console est étranger pour moi.
Non, je ne prierai point ; que me fait la prière ?
Moi, j'écoute le vent siffler dans la bruyère.

L'air est froid ; dans les cieux la lune brille et fuit ;
La cloche de Noël résonne dans la nuit.

Voici la nuit du Christ, la nuit miraculeuse :
A cette heure, du ciel la voix mystérieuse
Plane sur le berceau des enfants nouveau-nés ;
Mais cette voix n'est pas pour les infortunés ;
S'ils regardent le ciel il devient noir et sombre,
Et des bruits effrayants les menacent dans l'ombre.

L'air est froid ; dans les cieux la lune brille et fuit ;
La cloche de Noël résonne dans la nuit.

Ne priez point pour moi dans le temple rustique,
Ne priez point pour moi dans la chapelle antique,
Ô vous tous qui priez, ne priez point pour moi.
Seulement, si, le cœur saisi d'un vague effroi,
Vous arrêtez vos pas auprès du cimetière,
Pleurez, pleurez les morts et leur froide poussière.

L'air est froid ; dans les cieux la lune brille et fuit ;
La cloche de Noël résonne dans la nuit.

Jean-Jacques AMPERE
1800 - 1864

Fermeture du secrétariat



Le bureau sera fermé du 22 décembre 2023 au 7 janvier 2024.
Bonnes fêtes de fin d'année.

Mot du Président



Je me joins à Pierre, Claudine, Raymond, Robert, Philippe, Danielle, Michel et Rosario pour vous souhaiter de belles fêtes de fin d'année. Que l'année 2024 soit remplie de grandes joies et de petits bonheurs.

Thierry MAGNIN