

Tribune

des

Seniors

SEPTEMBRE 2026

Bulletin mensuel N° 284



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

Présidence et administration générale	M. Thierry MAGNIN magninthierry@yahoo.fr	076 317 31 48
1 ^{er} Vice-président	M. Pierre RICHARD	079 442 69 94
2 ^{ème} Vice-président	Mme Danielle GURDIAN	079 229 61 70
Trésorerie	M. Raymond BOLAY raymond.bolay@gmail.com	079 870 67 53
Informatique et internet	M. Philippe BOCCARD philippe.boccard@bluewin.ch	079 453 69 22
Excursions et voyages	Mme Danielle GURDIAN dgurdian@bluewin.ch	079 229 61 70
Manifestations	MM. Thierry MAGNIN Pierre RICHARD Philippe BOCCARD	076 317 31 48 079 442 69 94 079 453 69 22
Aquagym	Mme Rosario KAMERZIN chari.kamerzin@bluewin.ch	079 282 28 03
Chorale	Mme Marie-Claude JEANNIN biscotte78@bluewin.ch	079 306 85 48
Pétanque	MM. Robert OEUVRAY Raymond BOLAY	077 506 93 20 079 870 67 53

Secrétariat

Lundi : 14 h - 17 h Jeudi : 9 h - 12 h	Mme Neide JACOT	022 777 72 65 aines.meyrin@bluewin.ch
---	-----------------	--

Le prochain comité aura lieu le mardi 1^{er} septembre 2026.

La distribution de la Tribune de septembre se fera le jeudi 27 août 2026.



Programme des activités du mois de septembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Aquagym Gaëtan Durand Moniteur Rosario Kamerzin Administration 079 282 28 03	Piscine Champs-Fréchets 16h30 - 17h10 17h15 - 17h55 7-14-21-28		Piscine Champs-Fréchets 15h45 - 16h25 16h30 - 17h10 17h15 - 17h55 2-9-16-23-30	
Chorale Marie-Claude Jeannin 079 306 85 48 Josiane ABADE 076 413 26 99				Promenade de Corson, 3 17h - 19h 3-17-24
Jeux de cartes Raymond Bolay 079 870 67 53			Local de la Prulay 14h -17h 2-9-16-23-30	
Pétanque Robert Oeuvray 077 506 93 20 Raymond Bolay 079 870 67 53 Jacqueline Klaus 079 215 70 93		Boulodrome des Arbères 13h30 - 17h30 1-8-15-22-29		Boulodrome des Arbères 13h30 - 17h30 3-10-17-24
Randonnées Georges Herbst 079 439 47 49				Arrêt TPG Gravière 9 h 17
Scrabble Madeleine Dalsoglio 079 829 92 87	Local de la Prulay 14h - 17h 7-14-21-28			
Tennis de table Xiayun Zhiu-Favre 076 421 99 73				Local Meyrin CTT Livron 14h - 16h 3-17-24

Anniversaires, adhésions et démissions

Nous fêterons en septembre :

Mme Nasreddine CHERIF (01) 80 ans, Mme Claude DEBOIS (02) 85 ans,
Mme Eliane POTTU (12) 85 ans, Mme Jeanne-Marie MAGNIN (16) 75 ans,
M. Robert OEUVRAY (19) 95 ans, Mme Claudine HEFFERMEHL (25) 85 ans.

Rappel : les membres sont fêtés tous les cinq ans à partir de leur 75^{ème} anniversaire.



Le 30 juin, le comité a enregistré l'adhésion de :

Mme Anne ARSICH, Mme Dominique CAIBIS, Mme Josiane SIMOND.

Le 30 juin, le comité a enregistré la démission de :

M. Jean-Claude Amoos, M. Donà Guido.

Bureau :

Le bureau sera fermé le jeudi 10 septembre pour le Jeûne genevois.
--



Sophrologie

**Mardi 22 septembre 2026
de 9 h 30 à 11 h**

*« Un magnifique voyage...à la découverte de soi »,
au moyen d'outils de la sophrologie et du coaching*

Thème : « Envie de retrouver calme, énergie et confiance ... »

Ce cours découverte vous propose un moment privilégié pour :

- + détendre le corps et apaiser l'esprit,
- + retrouver du souffle, du mouvement et du plaisir au quotidien,
- + gagner en sérénité face aux changements de la vie.

Un atelier accessible à tous.

Pratiques douces, assises ou debout, adaptées au rythme de chacun.

Aucune condition physique particulière.

Un temps pour soi, pour respirer, pour se sentir mieux.

Au club des Aînés de Meyrin
Rue de la Prulay, 19



Inscriptions et renseignements : Gaëtan Durand / 077 457 83 91
gaetan.sophro.coachdevie@gmail.com / www.gaetansophrocoachdevie.com

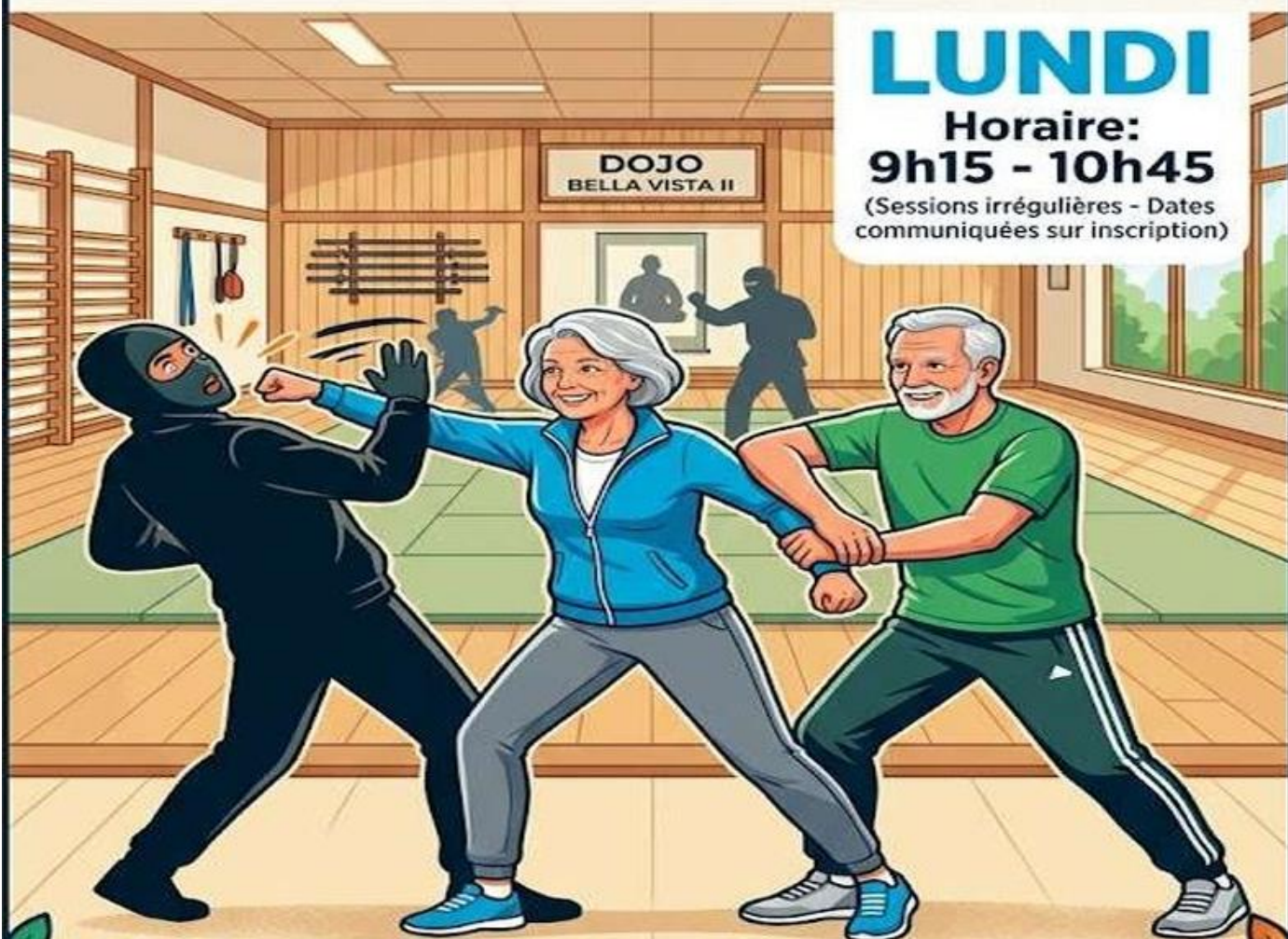
COURS DE SELF-DÉFENSE SÉNIORS

RENFORCEZ VOTRE CONFIANCE & SÉCURITÉ !

LUNDI

**Horaire:
9h15 - 10h45**

(Sessions irrégulières - Dates
communiquées sur inscription)



POUR QUI ? - seniors 60+, accessible à tous.

OBJECTIFS : - Maîtriser les gestes réflexes, Gestion du stress,
Prévention, Confiance en soi.



Dojo, Ecole Bellavista II
Avenue de Vaudagne 39, 1217 Meyrin



Renseignements et Contact :
076 344 39 18 (le matin uniquement)



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.

Toute personne participant aux sorties d'une journée ou à la croisière doit être autonome dans ses déplacements.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir durant ces journées.

<i>Vendredi 25 septembre</i>	<i>Péruges et les Dombes</i>	<i>Prix membre : Fr. 95.- Prix non membre Fr.135.-</i>
Vendredi 16 octobre	Martigny Gianadda La Brisolée - Barry Land	Prix membre : Fr. 105.- Prix non membre Fr. 145.-
Vendredi 6 novembre	Cabaret : Paradise goes to Broadway à la Biolle	Prix membre : Fr. 95.- Prix non membre Fr. 135.-

« Le passé c'est notre seule promenade et le seul lieu où nous puissions échapper à nos ennuis quotidiens, à nos misères, à nous-mêmes »

Anatole France



Le Moulin Semblanet « Barryland »
Vendredi 16 octobre 2026

Trajet aller-retour en autocar environ 300 Km.

Pause-café à Villette Jordillon vers 9 heures.

Arrivée à Martigny (vers 10h30) pour une visite libre du musée du chien Saint-Bernard. Une photo de groupe sera prise à l'issue de la visite.

Repas à 12h30 au Caveau du moulin à Martigny.

A 14h30, visite de l'exposition Gianada/Rodin selon Rilke

Départ vers 15h pour le retour sur Genève avec une pause à Chamonix où vous aurez du temps libre pour visiter la capitale de l'alpinisme.

Prix par personne :

Si vous êtes membre du Club des Aînés de Meyrin : Fr 105.-

Non membre : Fr 145.- par personne

Devenez membre pour Fr 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 annoncer votre désistement 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 30

Meyrin-Cité (arrêt bus TPG Meyrin-Mairie)-----7 h 40

Meyrin-Village (arrêt bus TPG) -----7 h 50

Cointrin (en face de l'hôtel Crowne Plaza) ----- 8 h 00

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

Repas de midi :

Châtaignes rôties
au feu de bois

Viande séchée, lard et assortiment de
6 fromages, raisin, figues et pommes

Pomme caramélisée

Boissons non comprises

Inscriptions :

Les lundis et jeudis aux heures d'ouverture au local du Club, 19 rue de la Prulay.

Dernier jour d'inscription le lundi 5 octobre.

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.



Croisière du 15 au 21 juin

Quelques photos de la croisière où tout s'est bien passé.



Notre bateau

Jardin de Monet à Giverny



Abbaye de Wandrille



Etretat



J'ai été ravie de faire ce voyage avec vous et j'espère que l'on se retrouvera l'année prochaine avec d'autres membres à notre prochaine croisière.
Amitiés.

Danielle

Randonnées

Toute personne inscrite au club peut participer à nos randonnées.

<i>Jeudi 17 septembre</i>	<i>La Plaine Choully</i>
Jeudi 15 octobre	Chancy - Sézegnin
Jeudi 19 novembre	Fondue à l'Auberge de Choully

Bienvenue à notre prochaine sortie.

N'oubliez pas de vous inscrire auprès de Georges (P.3).

Le rendez-vous est fixé à 9 heures à l'arrêt TPG Gravière. N'oubliez pas votre abonnement TPG si vous en possédez un.

N'oubliez pas de prendre une pièce d'identité et quelques Euros.

Equipez-vous de bonnes chaussures, prenez vos bâtons si vous le jugez nécessaire. Et bien sûr votre bonne humeur, comme d'hab.



Quelques personnages de passage à Genève

Un passionné de recherches en tout genre a élaboré une belle liste de personnages de passage à Genève (101).

Il en va du domaine de la politique suisse et étrangère, de la littérature, des sciences, de l'économie, de l'éducation, de la religion, de l'humanitaire, des arts et de l'architecture et du mécénat.

Merci à Gilbert ZURN de nous faire partager le résultat de son travail.

Gustave ADOR : 1845-1928

Né à Cologny, il y fait ses débuts en politique. Il fait partie de la droite libérale-conservatrice, entre au Grand Conseil puis au conseil d'Etat (1879-1880 et 1885-1897).



Dès 1878, il représente Genève au Parlement fédéral et est élu à 72 ans. En 1919 il sera président de la Confédération.

Il est aussi membre du CICR depuis 1870 et en devient président de 1910 à 1928.

En 1914 il fonde l'Agence des prisonniers de guerre.

Il meurt à Genève en 1928.



Henry-Frédéric AMIEL

Né à Genève en 1821, il y accomplit ses études puis séjourne en Suisse, Italie, France, Belgique et Allemagne.

Ecrivain et philosophe il devient professeur d'esthétique et de littérature française à l'Université de Genève.

Il est connu notamment grâce à son journal intime de 17 000 pages dans lequel il a écrit tous ses sentiments.

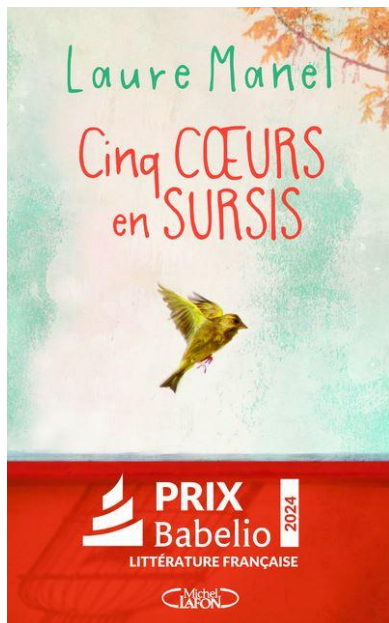
On lui doit aussi la chanson « Roulez, tambours »



Il meurt à Clarens en 1881.



Livre



Catherine est l'épouse comblée de Marc. La mère épanouie de Florian et d'Anaïs. La fille aimante de Josette. La sœur complice de Nathalie.

Catherine est une femme bien, comme il faut. C'est du moins ce que tous pensaient, jusqu'à ce que la police vienne l'arrêter.

Commencent alors pour ses proches l'attente et les doutes...

Rire

"CREDO DE RENTRÉE : GARDER L'ESPRIT POSITIF DES VACANCES..."



Jeux

Sudoku

Remplissez les cases 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.

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

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



Calendrier

Septembre						
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 	30				

Comité

Jeûne Genevois

Randonnée

Sophrologie

Automne

Distribution de la Tribune

Sortie Pérouges et les Dombes

Inscription pour les spectacles
et concerts

