CLUB DES AÎNÉS « LE VIEUX CAROUGE »

18, boulevard des Promenades – Tél. 022 307 92 20 – 1227 Carouge
club-des-aines-carouge@bluewin.ch - www.aines-carouge.ch
IBAN CH40 0900 0000 1201 9299 9

MARS 2024

NOUVELLES DU CLUB

Chers Membres, Chères Amies, Chers Amis,

Nous sommes à la recherche de **BÉNÉVOLES** parmi nos membres pour les activités suivantes :

- **une ou deux personnes** prêtes à s'engager pour organiser les **balades pédestres** deux fois par mois (avec l'aide du Club si nécessaire).
- **deux personnes** une fois par mois pour la **mise sous pli au Club** des programmes mensuels destinés aux personnes sans messagerie électronique (environ 180 enveloppes).
- **une personne** pour la **distribution** des programmes mensuels **dans les boîtes aux lettres des membres sans messagerie** (secteur pl. d'Armes, pl. de l'Octroi, quai du Cheval Blanc).
- **deux personnes** pour les **inscriptions et encaissements au Club des repas mensuels**.

N'hésitez pas à me contacter au 079 691 05 50 ou par mail à claude.morex@bluewin.ch, ou à l'adresse : club-des-aines-carouge@bluewin.ch.

Le programme des **excursions 2024** vous sera bientôt proposé.

Sachez encore, et merci de noter cette date, que **l'Assemblée générale du Club se tiendra le JEUDI 23 mai 2024 à 14h00 à la Salle des Fêtes de Carouge.**

Le printemps arrive avec les beaux jours, réjouissez-vous !
Cordialement

Claude Morex, Président

Vacances de Pâques : du 29 mars au 12 avril 2024 – reprise le 15 avril 2024

ACTIVITÉS

Lundi **4 mars 2024**	9h30	Séance du **Comité** au Club
Permanence au Club	14h – 17h	Les **lundis** (sauf pendant les vacances scolaires) ou, *en tout temps, par mail* à l'adresse : **club-des-aines-carouge@bluewin.ch**
Lundi 11 mars Au Club	**14h00 – 16h30**	***Inscriptions pour le repas du 20 mars*** *sur présentation de votre carte de membre 2024*
Aquagym *cours complet*.....	**8h30 – 9h30** **10h30 – 11h30**	Tous les **mercredis pour les deux cours** à la Piscine des Pervenches, Carouge (*sur inscription au Club des Aînés)*
Atelier du Rondeau *Peinture créative et Dessin*	14h - 17h	A la **salle de quartier** située au rez-de-chaussée du **48 route de Veyrier**, accès direct côté ouest. Tous les **mardis**
Atelier d'écriture	14h - 16h	Au Club, les **vendredis 1er, 8, 15 et 22 mars 2024** (*cours complet*)
Apprendre à chuter en douceur à l'aide de techniques simples et ludiques adaptées aux seniors.	**10h00**	Au Club, les **vendredis 1er, 8, 15 et 22 mars 2024**

Atelier d'Informatique	10h00	Au Club, le **jeudi matin**. Prendre **rendez-vous au 022 301 88 04 Mme Dominique Mouchet.** Séances pour aider nos membres à se familiariser avec leur téléphone portable, leur tablette ou leur ordinateur ainsi que répondre aux questions au sujet de ces appareils. Chacun/e apporte son propre matériel (wifi gratuit au Club).
CaféPhilo	**16h30** 17h30 – 19h	Au Club, **le jeudi 21mars :** Assemblée générale suivie de la séance habituelle Jeudis 7 mars – 21 mars et 28 mars 2024 (voir détails dans la newsletter annexée)
Chorale	14h30 – 16h	Au Club, tous les **lundis** (*sur inscription au Club des Aînés*)
Jeux de cartes	14h00	Au Club, tous les **mardis** (**JASS – RAMI – TAROT**)
Loto	14h – 17h	Au Club, le **jeudi 7 mars 2024**
Origami	9h30 – 11h	Au Club, les **vendredis 1er et 15 mars 2024**
Pétanque	14h00	Les **mercredis** au boulodrome de la Fontenette ou entre les Tours de Carouge si la météo le permet
Proches aidants	18h – 19h30	Au Club, **lundi 11 mars**, groupe de parole et de partage (Organisation : Service des affaires sociales de Carouge).
Repas au Club **Mercredi 20 mars**	**12 h 00**	Prix Fr. 15.- pour les membres, Fr. 20.- pour les non-membres **Menu** : salade pascale – épaule d'agneau confite à l'ail, miel et moutarde – écrasée de patates douces et coriandre – tomates provençales – dessert : nidbaba Café ou thé inclus. **VIN et digestif en sus.** Inscription obligatoire **au Club le lundi 11 mars**
Rythmique		Au Club
Rythmique 1	10h00	Tous les **mardis** (*cours complet*)
Rythmique 2	11h00	Tous les **mardis** *(cours complet)*
Scrabble	14h00	Au Club, tous les **mardis**
Tennis de table	**9h30 – 11h30**	Les **lundis,** annexe du Collège du Val d'Arve Route de Veyrier 44 (*sur inscription au Club ou par mail*)
Travaux artistiques	dès 14h30	Au Club, tous les **lundis**
Yoga		**Au Club de Judo,** 20 avenue de la Praille, (l'entrée est celle de la Piscine des Pervenches)
Yoga 1 (***au Club des Aînés***)	09h15	Tous les **lundis** *(sur inscription au Club des Aînés)*
Yoga 2 (***au Club des Aînés***)	10h15	Tous les **lundis** *(sur inscription au Club des Aînés)*
pendant la période hivernale		
Yoga 3 (salle du Judo)	10h00	Tous les **jeudis** *(sur inscription au Club des Aînés)*
Yoga 4 (salle du Judo)	10h00	Tous les **mardis** *(sur inscription au Club des Aînés)*
Zumba Gold		Au Club
	19h00	Tous les **mardis** *(sur inscription au Club des Aînés)*
	12h00	Tous les **vendredis** *(cours complet)*
CINÉ SENIORS **cinéma BIO à Carouge**	**14h00**	**Jeudi 21 mars**, film **DOG** (Lulu, chien militaire, va assister aux funérailles de son maître). Tarif unique : CHF 10.- **à payer à la caisse du cinéma**