

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



SEPTEMBRE 2023 NOUVELLES DU CLUB

Cher(e)s Membres, Chères Amies, Chers Amis,

En espérant que votre été s'est déroulé le mieux possible malgré les périodes de canicule, septembre marque donc la reprise de nos activités avec en plus notamment :

La Vogue, les 1^{er}, 2 et 3 septembre, **La Marche du CAD** : le dimanche 1^{er} octobre 2023. **Voir informations ci-jointes (s'inscrire avant le 22 septembre)**. Dans le cadre de **l'Atelier d'écriture** de Mme Denise Martin, présentation musicale du livre « La Saltimbanque » de Mme Estelle Revaz (voir flyer annexé). Les personnes intéressées par cet événement voudront bien s'inscrire auprès du Club soit par mail : club-des-aines-carouge@bluewin.ch, soit en téléphonant au n° 079 742 26 81.

Tout en remerciant tous les bénévoles pour la Vogue, sur le stand ou en cuisine, il me reste à vous souhaiter des activités toujours autant attractives, mes plus cordiales salutations et à vous rencontrer lors de la Vogue.

Claude Morex, président

ACTIVITÉS

- | | | |
|---|-----------------|--|
| Lundi 4 septembre
Au Club | 14h00 – 16h | Inscriptions pour chorale, rythmique, yoga et zumba
Inscriptions pour l'excursion du 14.09 à Chillon |
| Lundi 11 septembre 2023 | 9h30
10h30 | Séance du Comité au Club, suivie de la
Séance des Responsables d'Activités |
| Permanence au Club
dès le 11 septembre 2022 | 14h – 17h | Les lundis (sauf pendant les vacances scolaires)
ou, <i>en tout temps, par mail</i> à l'adresse :
club-des-aines-carouge@bluewin.ch |
| Lundi 11 septembre
Au Club | 14h00 – 16h30 | Inscriptions pour le repas du 20 septembre
<i>sur présentation de votre carte de membre</i> |
| Atelier du Rondeau
<i>Peinture créative et</i>
<i>Dessin</i> | 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 15, 22 et 29 septembre 2022 |
| 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) |
| Nouveau Apprendre
à chuter en douceur | 10h00 | Au Club, le vendredi dès le 22 sept. (cours de 10 leçons)
à l'aide de techniques simples et ludiques adaptées aux seniors. |
| Balade contée
par Madame Laura Buchs | le mardi | 19 septembre : Balade autour du coteau de Bernex
rendez-vous 13h30 arrêt bus 42 Carouge Tours |

Dimanche 1er octobre 2023

10h30 Départ du Club - Marche annuelle du CAD –

Dès 11h30, apéritif en musique au CAD

Dès 12h, repas offert par le CAD : saucisse grillée et salade, dessert (boissons à charge des participants)

Inscriptions obligatoires auprès de Martine Jacquet jusqu'au 22 septembre dernier délai

CaféPhilo Voir newsletter annexée	17h30 – 19h	Au Club, les jeudis 21 septembre : Paradoxe de la tolérance par Jackie 28 septembre : La sérénité implique l'abandon de l'autocritique par Marcel.
Chorale	14h30 – 16h	Au Club, tous les lundis (sur inscription) dès le 11 sept.
Excursion départ à 8h00 (voir flyer annexé)	jeudi 14 septembre	Destination Les Must de Chillon + visite Atelier et Musée des Perles de Saint-Gingolph parking Autocars rendez-vous 7h45 avec pièce d'identité CHF 85 pour les membres - CHF 120 pour les non membres Inscriptions obligatoires au Club le 4 septembre
Jeux de cartes	14h00	Au Club, tous les mardis (JASS – RAMI – TAROT)
Loto		Pas de loto en septembre
Origami	9h30 – 11h	Au Club, les vendredis 15 et 29 septembre
Pétanque	14h00	Les mercredis par beau temps entre les Tours sinon au boulodrome de la Fontenette
Proches aidants	18h – 19h30	Au Club, lundi 11 septembre , groupe de parole et de partage (Organisation : Service des affaires sociales de Carouge).
Repas au Club Mercredi 20 septembre	12 h 00	Prix Fr. 15.- pour les membres, Fr. 20.- pour les non membres Menu : il vous sera communiqué ultérieurement en fonction de la température ambiante ! Carafes d'eau et café ou thé inclus. VIN en sus. Inscription obligatoire au Club le lundi 11.09 dès 14h
Rythmique Rythmique 1 Rythmique 2	10h00 11h00	Au Club Tous les mardis (sur inscription) Tous les mardis (sur inscription)
Scrabble	14h30	Au Club, tous les mardis
Travaux artistiques	dès 14h30	Au Club, tous les lundis
Yoga Yoga 1 Yoga 2 Yoga 3 Yoga 4	09h15 10h15 10h00 10h00	Au Club de Judo , 20 avenue de la Praille, (l'entrée est celle de la Piscine des Pervenches) Tous les lundis (sur inscription) Tous les lundis (sur inscription) Tous les jeudis (sur inscription) Tous les mardis (sur inscription)
Zumba Gold	19h00 12h00	Au Club tous les mardis (sur inscription) Au Club tous les vendredis (sur inscription)
CINÉ SENIORS cinéma BIO à Carouge	14h00	Un jeudi par mois, un film est proposé aux seniors. Ces films sont beaux, drôles et/ou émouvants au tarif unique de CHF 10.- à payer à la caisse du cinéma. Au moment de la publication de ce programme, le Cinéma Bio n'a encore communiqué aucune date ni aucun titre de film. Se renseigner ultérieurement.