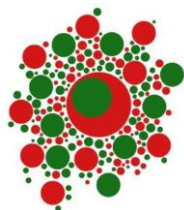


CLUB DES AÎNÉS « LE VIEUX CAROUGE »

18, boulevard des Promenades – Tél. 022 307 92 20 – 1227 Carouge

secretariat@aines-carouge.ch - www.aines-carouge.ch

[IBAN CH40 0900 0000 1201 9299 9](https://www.iban.ch/IBAN/CH400900000120192999)



SEPTEMBRE 2024 NOUVELLES DU CLUB

Chers Membres, Chères Amies, Chers Amis,

Espérant que vous avez passé un agréable été, ce dernier arrivant bientôt à son terme, nos habituelles activités et les inscriptions trimestrielles reprendront le 9 septembre prochain.

La chorale fribourgeoise de Carouge, La Marjolaine, fêtera son 70^{ème} anniversaire le dimanche 23 mars 2025 en organisant un spectacle tout en interprétant des chansons de comédies musicales. Si vous souhaitez y assister, vous avez la possibilité de vous préinscrire en vous acquittant du montant de CHF 30.- dès le 9 septembre 2024 lors des permanences du Club le lundi après-midi.

Bonne reprise !
Cordialement

Claude Morex, Président

ACTIVITÉS

Lundi 9 septembre 2024	9h30	Séance du Comité au Club
Permanence au Club Réception et téléphone	14h – 17h	Les lundis (sauf pendant les vacances scolaires) ou, <i>en tout temps, par mail</i> à l'adresse : secretariat@aines-carouge.ch
Lundis 2 et 9 septembre	14h00 – 16h30	Inscription pour l'excursion au Château d'Oberhofen et Rives du Lac de Thoun. Jeudi 19 septembre <i>voir flyer annexé</i> Inscription pour la marche du CAD du 29 septembre
Lundi 16 septembre Au Club	14h00 – 16h30	Inscription pour le repas du 25 septembre <i>sur présentation de votre carte de membre 2024</i>
Lundis 23 septembre et 30 septembre	14h00 – 16h30	Inscription pour l'excursion Au pays du peintre Gustave Courbet à Ornans en France le 10 octobre. <i>Voir flyer annexé</i>
Après-midi dansants	14h – 17h	Au Club, les mercredis 11 et 18 septembre Inscription au Club ou par mail
Aquagym	10h30 – 11h15	Tous les mercredis à la piscine de la Fontenette Carouge
Atelier du Rondeau <i>Peinture créative et Dessin</i>	14h - 17h	Tous les mardis dès le 10 septembre 2024 A la salle de quartier située au rez-de-chaussée du 48 route de Veyrier , accès direct côté ouest.
Atelier d'écriture	14h - 16h	Au Club, les vendredis 13, 20 et 27 septembre 2024 <i>cours complet</i>
Apprendre à chuter en douceur	10h – 11h	Au Club, les vendredis 13, 20 et 27 septembre 2024 et ludiques adaptées aux seniors.
Chorale	14h30 – 16h	Au Club, reprise des répétitions dès le 9 septembre tous les lundis (sur inscription au Club des Aînés)

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).
Balade contée	13h30	rendez-vous Place du Marché, devant église Ste-Croix avec Laura – balade contée à Jussy Inscription au Club ou par mail ou tél. 079 742 26 81
Marche annuelle du CAD pour honorer la journée internationale des personnes âgées	Dimanche 29 septembre 2024	Sur inscription au Club jusqu'au 16 septembre Soit marche de 45 mn départ du Club à 10h45 Soit marche de 1h30 départ du Club à 10h00
Repas de midi offert par le CAD boissons en sus		
CaféPhilo	17h30 – 19h	Au Club, les jeudis 19 et 26 septembre 2024 Voir Newsletter annexée
EXCURSION	jeudi 19 sept.	Visite guidée du Château d'Oberhofen le matin et rives du Lac de Thoune l'après-midi
Départ à 7h00 rendez-vous 6h45.....		Parking des autocars, derrière l'Ecole des Promenades Rue Jacques-Grosselin à Carouge – CHF 85.- pour les membres - CHF 120.- pour les non-membres.
Inscription obligatoire au Club les 2 ou 9 septembre		
Jeux de cartes	14h00	Au Club, tous les mardis (JASS – RAMI – TAROT)
Loto	14h - 17h	Au Club, le jeudi 3 OCTOBRE 2024
Origami	9h30 – 11h	Au Club, les vendredis 13 et 27 septembre 2024
Pétanque	14h00	Les mercredis par beau temps entre les Tours. S'inscrire auprès de Jean-François au 076 801 85 30
Proches aidants	18h – 19h30	Au Club, lundi 9 septembre , groupe de parole et de partage (Organisation Service affaires sociales Carouge)
Repas au Club	12 h 00	Prix Fr. 15.- pour les membres. Menu : méli-mélo de salade, jambon à l'os (véritable), gratin dauphinois, tomates provençales, dessert : tartelette au citron. Café ou thé inclus. VIN et digestif en sus. Inscription obligatoire au Club le lundi 16 septembre
Mercredi 25 septembre		
Rythmique		Au Club dès le 10 septembre 2024
Rythmique 1	10h00	Tous les mardis (sur inscription au Club des Aînés)
Rythmique 2	11h00	Tous les mardis (sur inscription au Club des Aînés)
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/nous recherchons encore du renfort
Yoga dès le 9 septembre 2024		Au Club de Judo , 20 avenue de la Praille, (l'entrée est celle de la Piscine des Pervenches)
Yoga 1	09h15	Tous les lundis (sur inscription au Club des Aînés)
Yoga 2	10h15	Tous les lundis (sur inscription au Club des Aînés)
Yoga 3	10h00	Tous les jeudis (sur inscription au Club des Aînés)
Yoga 4	10h00	Tous les mardis (sur inscription au Club des Aînés)
Zumba Gold		Au Club dès le 10 septembre 2024
	19h00	Tous les mardis (sur inscription au Club des Aînés)
	12h00	Tous les vendredis (sur inscription au Club des Aînés)