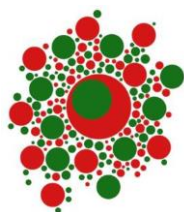


CLUB DES AÎNÉS « LE VIEUX CAROUGE »

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](https://www.banque.ch/iban/CH400900000120192999)



OCTOBRE 2023 NOUVELLES DU CLUB

Chers Membres, Chères Amies, Chers Amis,

Tout d'abord, mes remerciements à celles et ceux qui ont participé à la cuisine ou à la tenue du stand de la Vogue 2023. Concernant la reprise de nos activités et les inscriptions y relatives, au vu de l'augmentation des membres du Club, nous sommes tenus d'être plus stricts au moment des inscriptions ou des paiements, afin d'éviter toute pagaille !

Si la nouveauté concernant les balades assumées par Madame Buchs remporte un franc succès, même si le nombre de participants reste restreint, s'il est entendu que nous maintenons ce type de balades, cela ne nous empêche pas d'être à la recherche d'un organisateur de balades plus conventionnelles et moins didactiques. A bon entendeur, salut ! Et qu'il ou qu'elle prenne contact avec le Club !

Cordialement

Claude Morex, Président

Vacances scolaires : du 23 au 27 octobre 2023 inclus – reprise le 30 octobre

ACTIVITÉS

- | | | |
|---|----------------------|--|
| Marche du CAD
Dimanche 1 ^{er} décembre 2023 | départ 10h | du Club. Rendez-vous à 9h30 pour recevoir le bracelet réglementaire pour les personnes inscrites. |
| Permanence au Club | 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 2 octobre
Au Club | 14h00 – 16h30 | Inscriptions pour la dernière excursion 2023
<i>du 12 octobre : Grande Saline et saline royale en France</i> |
| Lundi 9 octobre 2023 | 9h30 | Séance du Comité au Club |
| Lundi 9 octobre
Au Club | 14h00 – 16h30 | Inscriptions pour le repas du 18 octobre
<i>sur présentation de votre carte de membre 2023</i> |
| Aquagym | 10h30 – 11h30 | Tous les mercredis à la Piscine des Pervenches, Carouge (cours complet) |
| Atelier du Rondeau
<i>Peinture créative et 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 6, 13 et 20 octobre 2023 |
| 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, les vendredis 6, 13 et 20 octobre à l'aide de techniques simples et ludiques adaptées aux seniors. 10 leçons depuis le 22 septembre 2023.
CaféPhilo (voir newsletter annexée)	17h30 – 19h	Au Club, le jeudi 5 octobre : paradoxe de la tolérance par Jackie 19 octobre : d'où viennent nos désirs par Patrick 26 octobre : CaféPhilo canadien
Chorale	14h30 – 16h	Au Club, tous les lundis (sur inscription au Club des Aînés)
Excursion départ à 7h00 (voir flyer annexé)	jeudi 12 octobre	Destination La Grande Saline de Salins-les-Bains, Jura et la saline royale d'Arc-et-Senans, Doubs parking Autocars rendez-vous 6h45 avec pièce d'identité CHF 85 pour les membres - CHF 120 pour les non membres Inscriptions obligatoires au Club le 2 octobre
Jeux de cartes	14h00	Au Club, tous les mardis (JASS – RAMI – TAROT)
Origami	9h30 – 11h	Au Club, le vendredi 13 octobre 2023
Pétanque	14h00	Les mercredis par beau temps entre les Tours sinon au boulodrome de la Fontenette
Proches aidants	18h – 19h30	Au Club, lundi 9 octobre , groupe de parole et de partage (Organisation : Service des affaires sociales de Carouge).
Repas au Club Mercredi 18 octobre	12 h 00	Prix Fr. 15.- pour les membres, Fr. 20.- pour les non-membres. Menu : velouté de potimaron, chevreuil sauce grand veneur, chou rouge à la flamande, gratin dauphinois, millefeuille au marron. Café ou thé inclus. VIN et digestif en sus. Inscription obligatoire au Club le lundi 9 octobre
Rythmique		Au Club
Rythmique 1	10h00	Tous les mardis (cours complet)
Rythmique 2	11h00	Tous les mardis (cours complet)
Scrabble	14h30	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 (on cherche du renfort svp !)
Yoga		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
	19h00	Tous les mardis (cours complet)
	12h00	Tous les vendredis (cours complet)