

2022

Circulaire IV

Distractions

Octobre-Novembre-Décembre

DECOUVERTES SUR LA ROUTE DU SEL

LA GRANDE SALINE ET LA SALINE ROYALE



Mercredi 9 novembre 2022

Programme

A **06h45**, rendez-vous au chemin du Tirage pour un départ à **7h00**. Voyage en direction de St. Cergue - La Cure (pause café) – St. Laurent en Grandvaux – Champagnole.

A **9h45**, **Salins les bains**, pour une visite "sur les traces du sel", visite guidée, site classé patrimoine mondial par l'UNESCO, reprise de l'autocar pour

12h15 ARC ET SENANS, repas de midi.

Apéritif Jurassien

(Coupe de Crémant brut du Jura & Macvin)

Mise en bouche de saison

Foie gras cuit au sel, fraîcheur
Haricots verts et artichauts à l'huile de noisettes

Suprême de volaille fermière
Aux morilles & vin jaune
Risotto au Comté

Trio de fromages
Comté, Morbier, Bleu de Gex

Macaron framboise et pistache

Boissons vin rouge et vin blanc ainsi qu'eau minérale à volonté

Café ou boissons chaudes

15h00 ARC ET SENANS La visite de la Grande Saline Royale (avec audio guide), chef d'œuvre de Nicolas Ledoux, cette manufacture destinée à la production de sel, a été créée de par la volonté du roi Louis XV et construite entre 1775 et 1779.

Vers 16h30, nous reprenons notre car pour un retour chez nous dans la soirée.

PRIX PAR PERSONNE

CHF 115.00 pour les membres colognotes

CHF 135.00 pour les membres sympathisants

Compris dans le prix :

- Voyage en car 4* tout confort, air conditionné, frigo, WC, vidéo, sièges inclinables, cale-pied
- La pause café-croissant
- Le repas de midi
- Les boissons au cours du repas (1/4 de vin, eau et 1 café/pers.)
- La visite de la Grande Saline Royale (avec audio guide)

MODALITES D'INSCRIPTION

Dernier délai pour l'inscription et le paiement : vendredi 28 octobre 2022

Au moyen du bulletin d'inscription **No 1.**



Le 16 novembre à 14h30 au Local du club

Conférence de Pierre Boggio sur le thème

Le mal de mer est une cinétose. Quand le cerveau s'affole !

Peut-on le prévenir? Quelles sont les précautions à prendre? Médicaments éventuels?

Tout pour éviter un cauchemar !

Atelier "Le corps est la clé"

Atelier

"LE CORPS EST LA CLÉ"

Notre **corps** est doté d'une **intelligence admirable**. Il donne accès à nos **besoins** profonds et à notre présence. Se relier à lui a un **impact bénéfique** sur notre **santé psychique et physique**.

En **musique**, nous prendrons conscience de l'importance de cette **connexion** grâce à quelques **exercices** simples et ludiques, jalonnés par des **temps d'échanges**.

Cet atelier est **accessible** à toutes les personnes désireuses de prendre soin d'elles.

Besoin de **relâcher les tensions**, de **soulager la fatigue mentale**, d'un **regain de vitalité** ?

Cet atelier **bienveillant** est fait pour vous. Inscrivez-vous sans plus attendre !



Club des Aînés - Cogny

Tarif : CHF 50.00

Durée : de 14h00 – 16h00 dans le local du club

Tenue : vêtements amples et décontractés

Nombre de places limité à 5 personnes par atelier

Dates : 26 octobre, 9 novembre, 30 novembre et 21 décembre 2022

Inscription et renseignements auprès de :

Florence de Raemy Girardet
Florence.girardet@bluewin.ch
Tél. 079 345.89.80

FÊTE DE L'ESCALADE

Jeudi 1 décembre 2022 dès 11h30

Lieu : Salle communale de Cologny



MENU

Apéritif

* * *

**Foie gras mi-cuit
Brioche pur beurre**

* * *

**Suprême de poularde
Confit d'échalote et jus réduit
Mousseline de pomme de terre
Carottes des sables**

* * *

**Chocolat lacté, crème de gruyère
Biscuit fleur de sel**

A la fin du repas, nous procéderons au bris de la marmite.

Moment officiel

Nous aurons le plaisir de recevoir **Monsieur Nicolas Ducimetière** Historien,
Vice-directeur de la Fondation Martin Bodmer, qui fera un exposé d'une vingtaine de minutes sur
le sujet **La "première manche" de l'Escalade** à savoir la guerre genevo-savojarde de 1589

Inscriptions

Répondant à des impératifs d'organisation, **SEULES** les inscriptions adressées à:

Monsieur Pierre-Alain SCHREYER
Chemin de la Tulette 3
1223 Coligny

soit par e-mail: pa8schreyer@gmail.com

soit par poste au moyen du bulletin d'inscription **No 2.**

seront prises en considération.

Dernier délai : jeudi 24 novembre 2022

Prix : CHF 40.00 pour chaque membre du club (y compris eaux minérales, vins, café ou thé)

A payer sur place !

Noël au Club

Mercredi 14 décembre 2022 à 15h00

Lieu : Local des Aînés – 4, chemin Faguillon



Dans l'amitié, nous pourrions partager nos joies et oublier nos soucis en cette fin d'année. Nous comptons sur chacun pour apporter une pâtisserie sucrée ou salée pour un goûter-partage, le thé et le vin étant offerts par le Club.

Le Club qui marche



Nous vous rappelons nos marches d'une durée de 2h à 3h :



Jeudi 20 octobre: Arboretum du vallon de l'Aubonne

Pour clore notre programme de randonnées rien de tel que la découverte de ce magnifique vallon aux multiples facettes, son lac, sa végétation et le calme qui y règne.

Départ et arrivée au parking central de l'Arboretum

Durée 2h30, dénivelé +/- 150m, bons chemins

Départ de la Planta à 10.00h en 🚗 Prendre pique-nique!

Toutes ces belles balades sont sous la houlette de notre cher ami Walter Gehri.



Venez nombreux découvrir les merveilles de la nature



Cours informatique toujours le 4^{ème} mardi de chaque mois à 09h30, sauf juillet, août et décembre, selon les informations sur notre site :

www.ainescology.ch

→ Activités

→ Cours informatiques

→ Programme 2022

→ Remplir la feuille d'inscription et l'envoyer

Prochains cours: le 18 octobre 2022 et le 22 novembre 2022.



Le dernier vendredi du mois, sauf juillet, août et décembre, repas au Restaurant "La Belotte".
Inscription. Nicole Vedy nicole.vedy@yahoo.fr ou au 077 472 93 51 Les prochains repas **le vendredi 28 octobre 2022 et le vendredi 25 novembre 2022.**



Pour ceux qui le désirent, n'hésitez pas à nous rejoindre dès 14h00 à notre local :

- Le lundi pour les joueurs de bridge
- Le mardi pour les joueurs de Jass
- Le jeudi pour le scrabble et le rummikub



Vous êtes tous les bienvenus !

Enfin nous vous recommandons de consulter régulièrement notre site:

www.ainescology.ch

Dans lequel vous retrouverez toutes les activités de notre club.