

# 2016

## Circulaire III

### Distractions

## JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE

ANNEXES : *Bulletins d'inscription Nos 1, 2, 3 et 4*  
*2 Bulletins de versement CCP*  
*Modalités d'inscription et d'annulation*  
*Informations pour le 1<sup>er</sup> août 2016*

Cologny, le 14 juin 2016- MH

# La Paëlla

Mercredi 6 juillet 2016 à 11h45

Lieu : Salle paroissiale – Chemin des Hauts-Crêts

## MENU

*salades variées*

*Paëlla*

*Fruits de saison, glace à la vanille et crème chantilly*

Prix : **CHF 30,00** par personne  
(vin, eau minérale, café ou thé compris)

***à payer sur place***

Inscription écrite indispensable au moyen du bulletin d'inscription **No 1** (ci-joint)  
auprès de :

Mme Françoise Bruhin, chemin de Planta 43, 1223 - Coligny

a) soit par la poste

b) soit par e-mail : [bruhinf@gmail.com](mailto:bruhinf@gmail.com)

**DERNIER DELAI D'INSCRIPTION (impératif) MERCREDI 29 JUIN 2016**

**Ce repas remplace celui du dernier vendredi du mois de juillet au Restaurant « Le Passing ».**

**Attention !**

***Les personnes inscrites qui n'auraient pas pris la précaution d'annoncer leur absence au moins 3 jours ouvrables avant le repas, soit le vendredi 1er juillet, devront obligatoirement en payer le prix.***

## Lundi 1<sup>er</sup> août 2016 - Fête Nationale à Coligny



Comme de coutume, le Club des Aînés tiendra le stand de pâtisseries.  
Voir annexe.

---

# Repas estival

Vendredi 5 août 2016 à 12h00

Lieu : au Restaurant « La Pointe à La Bise »

Chemin de la Réserve 8, 1222 Vésenaz, tél. : 022 752 11 60

**Bus E**, arrêt le plus proche : " Bise "

Trajet à pied entre l'arrêt de bus et le restaurant : 700 mètres environ.

### MENU

*Salade du Sud-Ouest  
(magret de canard fumé, copeaux de foie gras et pignons)*

\*\*\*\*

*Filets de perches  
Pommes allumettes  
Jardinière de légumes*

\*\*\*\*

*Salade de fruits frais de saison*

**PRIX** : **CHF 40,00** par personne  
(vin, eau minérale, café ou thé compris)

***à payer sur place***

**Ce repas remplace celui du dernier vendredi du mois d'août au Restaurant « Le Passing ».**

**DERNIER DELAI D'INSCRIPTION (impératif) JEUDI 28 JUILLET 2016**

**Inscription écrite indispensable au moyen du bulletin d'inscription No 2 (ci-joint) auprès de :**

**Mme Françoise Bruhin, chemin de Planta 43, 1223 – Coligny**

a) soit par la poste

b) soit par e-mail : [bruhinf@gmail.com](mailto:bruhinf@gmail.com)

## Attention !

*Les personnes inscrites qui n'auraient pas pris la précaution d'annoncer leur absence au moins 3 jours ouvrables avant le repas, soit le lundi 1er août, devront obligatoirement en payer le prix.*

---



# Aeschiried

## En Oberland Bernois

Le Mardi 23 août 2016

Rendez-vous à **6h45** au chemin du Tirage (en face du cimetière). Départ à **7h00** en direction de Berne. Vers 09h30 arrivée à Münsingen pour la pause café-croissant au restoroute. Continuation via Thoue, Spiez.

A **11h00**, balade à bord du petit train touristique de Spiez pour découvrir cette ville nichée entre les collines et les coteaux de vignes, dominée par un magnifique château au bord du lac de Thoue. En toile de fond, un splendide panorama se déroule de la chaîne du Niederhorn jusqu'aux Alpes bernoises. Puis reprise du car pour rejoindre Aeschiried.



A **12h30**, repas au restaurant Chrischetes Chemihütte à Aeschiried

L'après-midi, temps libre pour une balade puis vers 15h30, voyage de retour en passant par la Vallée du Simmental, le Jaunpass, Charmey.

Arrivée à Cologny aux environs de **19h30**.



## Prix par personne

CHF 110,00 pour les membres colognotes

CHF 120,00 pour les membres sympathisants

## Compris dans le prix :

- Voyage en car 4\* tout confort (air conditionné, W.C., siège inclinable...)
- Pause café-croissant en cours de route
- La visite de Spiez à bord du petit train touristique
- le repas de midi au restaurant Chrischtes Chemihütte (3 plats)
- Les boissons au repas ( $\frac{1}{4}$  de vin,  $\frac{1}{4}$  d'eau minérale et 1 café/pers.)

## MODALITES D'INSCRIPTION

Dernier délai pour l'inscription et le paiement : **LUNDI 15 AOÛT 2016**

Au moyen du bulletin d'inscription **No 3** (ci-joint)

---

# L'AVEYRON

Du Lundi 10 au Vendredi 14 octobre 2016



## Lundi 10 octobre 2016 : Cologny - Laguiole

Rendez-vous à **6h45** au chemin du Tirage (en face du cimetière). Départ à **7h00** en direction de Nantua. Pause café-croissant et continuation via Lyon, Saint-Etienne, Clermont-Ferrand, Issoire, St-Flour, Chaudes-Aigues.

Repas de midi dans un restaurant en cours de route.

Arrivée en fin d'après-midi à Laguiole. Installation à notre hôtel. Apéritif de bienvenue puis souper à l'hôtel. Fin de soirée libre.



## Mardi 11 octobre 2016 : Vallée du Lot – Marcillac - Conques

Petit déjeuner buffet. Départ pour la **visite du célèbre « trou de Bozouls »**, cirque naturel toujours en évolution. Le précipice vertigineux, aux parois verticales rougeâtres, forme un cirque de 400 mètres de diamètre dont la profondeur varie entre 35 et 100 mètres. On vient de loin pour voir le Gourg d'Enfer !



Départ à la découverte d'un terroir généreux, fait de vignes et de soleil. **Marcillac**, petite ville de grès rose nous accueille. C'est la capitale du vallon et du vignoble qui portent son nom. Nous découvrirons ce vignoble millénaire, témoin du faste et du labeur des hommes. Ils ont dompté cette terre rude en

aménageant à flanc de coteaux des murets de pierre sèche afin de cultiver la vigne. Repas de midi dans un restaurant en cours de route.

L'après-midi, continuation vers **Conques**, étape des pèlerins de Saint Jacques de Compostelle. Visite guidée de l'Abbatiale et de son tympan aux 124 personnages représentant le Jugement Dernier. Puis découverte de ce village rayonnant de lumière, phare de la chrétienté et chef d'œuvre de l'architecture romane. Visite du Trésor de Conques : composé d'un grand nombre de reliquaires, au premier rang desquels la célébrité Majesté de Sainte Foy, seul exemple conservé des statues-reliquaires conçues aux environs de l'an mil. Le trésor de Conques est l'un des cinq grands trésors européens d'orfèvrerie médiévale, et le seul, en France, qui regroupe autant d'objets du Haut Moyen Age.



Retour à l'hôtel en fin d'après-midi. Souper, soirée piano bar, ambiance chacha, madison, tango,... (sous réserve de disponibilité). Fin de soirée libre.

## Mercredi 12 octobre 2016 : Les Gorges du Tarn - Viaduc de Millau

Petit déjeuner buffet. Départ pour les Gorges du Tarn, descente vers le village de Sainte Enemie, temps libre dans cette cité médiévale. Continuation par les tunnels creusés par nos anciens et découverte de ces villages accessibles en barque.



Repas de midi dans un restaurant en cours de route.

L'après-midi, voyage en direction du célèbre viaduc de Millau. Nous pourrons admirer ce chef d'œuvre qui est le plus haut viaduc du monde. Record mondial de hauteur, culminant à 343 mètres (plus haut que la Tour Eiffel), long de 2460 mètres, le Viaduc effleure la vallée du Tarn en 9 points seulement. Conçu par l'ingénieur français Michel Virlogeux et dessiné par l'architecte anglais Lord Norman Foster, il s'inscrit parfaitement dans un paysage naturel grandiose et intact : un tablier métallique au dessin très fin décrivant une légère courbe, supporté par des haubans, lui prodigue des allures de voilier, le tout reposant sur 7 piles, très élancées.



Retour à l'hôtel par le viaduc et arrêt à l'aire du viaduc. Cette aire unique aménagée dans l'ancienne ferme caussenarde de Brocuéjous, est l'endroit idéal pour découvrir le viaduc de Millau, l'Aveyron, son patrimoine naturel, culturel et la gastronomie locale. Prenons quelques minutes pour monter au belvédère depuis lequel nous pourrons admirer la vue sublime et panoramique du viaduc. Retour à l'hôtel : souper. Fin de soirée libre.

### **Jeudi 13 octobre 2016 : Laguiole – Grenier de Capou**

Petit déjeuner buffet. Le matin, visite de la fromagerie « Jeune Montagne » qui fabrique le fromage de Laguiole. Après le film de présentation, nous surplomberons les ateliers de fabrication en découvrant les étapes de fabrication jusqu'à la cave d'affinage. A la sortie nous dégusterons le fromage à différents stades d'affinage.



Ensuite, découverte d'une coutellerie artisanale. Confortablement assis dans un amphithéâtre, nous assisterons à une conférence sur le couteau. Un professionnel nous fera alors découvrir l'historique et l'évolution, l'entretien et les critères qualités d'un couteau de Laguiole. Ensuite, visite des ateliers au contact des couteliers présents. Un spécialiste de l'entreprise nous présentera alors les étapes de la fabrication des différents couteaux et répondra à nos questions.

Repas de midi à l'hôtel.

Début d'après-midi libre dans le village de Laguiole pour faire du shopping ou profiter des équipements de l'hôtel (piscine couverte et chauffée, sauna, spa, billard, ping-pong).

En fin d'après-midi, visite du Grenier de Capou, musée insolite et curieux d'objets de bois d'antan qui nous sera présenté par un homme fervent de son authenticité et de son accueil.

Souper de spécialités régionales dans la fameuse grange de Capou et sa superbe cheminée, soirée au coin du feu, parlotte, chansonnettes, en compagnie de Capou et de son accordéon... Fin de soirée libre.





## Vendredi 14 octobre 2016 : Retour en Suisse

Petit déjeuner buffet. Départ pour le voyage retour. Repas de midi dans un restaurant en cours de route. Arrivée à Cologny en fin d'après-midi.

### Prix par personne

- CHF 600,00 pour les membres colognotes  
CHF 670,00 pour les membres sympathisants  
CHF 120,00 de supplément pour chambre individuelle (en nombre limité)

### Compris dans le prix :

- Voyage en car 4\* tout confort (air conditionné, W.C., vidéo, siège inclinable...)
- Pause café-croissant en cours de route
- Le coup de fendant du patron à l'aller et au retour
- Apéritif de bienvenue
- Hôtel Best Western « Le Relais de Laguiole » de catégorie\*\*\* à Laguiole, chambre double avec salle de bains et W.-C.
- Pension complète
- Les boissons aux repas (vin en pichet, eau en carafe et café / personne)
- Toutes les excursions et visites mentionnées au programme
- L'accompagnateur durant tout le séjour J2 à J4

### Notre hôtel : Le Relais de Laguiole 3\* - Tél. +33 5 65 54 19 66

*Hôtel chic, à l'intérieur convivial et aux chambres feutrées, avec piscine, jacuzzi et restaurant régional.*



## MODALITES D'INSCRIPTION

Dernier délai pour l'inscription et le paiement : **LUNDI 12 SEPTEMBRE 2016**

Au moyen du bulletin d'inscription **No 4** (ci-joint)



# Le Club qui marche

**Jeudi 30 juin 2016**

**Balade dans les Bois de Jussy – Départ 13h30**

*Randonnée en circuit en partant de Jussy et en continuant par Lullier, la Renfile, les Devants. Durée 3h, dénivelé +/- 60m*



**Jeudi 21 juillet 2016**

**Praz-de-Lys, lac de Roy (F) - Départ à 9h30**

*Une balade facile en circuit sur un beau plateau situé à 1500 mètres d'altitude face au Mont-Blanc à la découverte d'un joli petit lac glaciaire et de magnifiques panoramas.*

*Retour en fin d'après-midi. Durée de marche 3 heures. Dénivelé +/- 150 m.*

*Prendre pique-nique, pièce d'identité et euros*

**Jeudi 11 août 2016**

**La vierge de Léaz - Fort l'Ecluse (F) – Départ 9h30**

*Cette agréable balade, en aval du défilé de l'Ecluse, laisse la forteresse de Vauban et l'élégant viaduc de Longeray derrière elle pour conduire aux ruines d'un ancien château. Sur celles-ci, la vierge de Léaz se dresse face au Mont Vuache, dominant le Rhône.*

*Retour en fin d'après-midi. Durée de marche 3h30. Dénivelé +/- 250m. Montées parfois un peu raides (bâtons utiles).*

*Prendre pique-nique, euros et carte d'identité.*

**Jeudi 29 septembre 2016**

**Hermance, Veigy-Foncenex (CH/F). Départ à 13h30**

*Nous montons gentiment sur les hauts d'Hermance, traversons le bois Braset, franchissons le gué du Marnot et arrivons à Crevy.*

*Nous revenons du côté genevois par Chevrens et Villars sur un joli chemin longeant le vignoble et dominant le lac.*

*Durée de marche 2 heures.*

*Dénivelé +/- 80m. Prendre pièce d'identité.*

**Rendez-vous au parking P2 de La Planta (parallèle à la route de Vandoeuvres)**

*Venez nombreux découvrir les merveilles de la nature*



**Dates à réserver par la suite**

**Les mardis 27 septembre, 25 octobre, 29 novembre et 20 décembre 2016 :**

*Cours d'informatique*

*Local des Aînés*

**Le jeudi 8 décembre 2016 :**

*Repas de l'Escalade*

*Salle communale*

**Le mardi 20 décembre 2016 :**

*Noël au Club*

*Local des Aînés*

# COMMUNICATIONS

## RAPPEL

A notre Assemblée Générale du 10 mars dernier, mon mandat de Présidente a été reconduit pour une année. Je remercie les personnes présentes à l'Assemblée Générale pour la confiance qu'elles m'accordent. Je profite de ce journal pour lancer à nouveau un appel à des candidatures en vue de mon remplacement l'an prochain. Un groupe de travail sera créé afin d'analyser les candidatures reçues. Ces dernières sont à envoyer, par écrit, à :

*Club des Aînés de Cologny,  
Case postale 8,  
1223 Cologny.  
A l'attention de Mme Françoise Bruhin, Vice-Présidente*

Je vous remercie par avance de répondre à mon appel.

\* \* \*

J'ai été récemment contactée par « **AR't de vieillir – Bien-être pour les moins jeunes !.** »  
J'ai trouvé leurs prestations intéressantes. Aussi, je me permets de vous transmettre, ci-dessous ces dernières :

*Nous avons le plaisir de vous annoncer la création de la société AR't de vieillir, société de services de bien-être à domicile, destinée à accompagner au quotidien les aînés de Genève.  
AR't de vieillir propose des prestations telles que :*

- ◆ *Coiffeur pour brusher moral et cheveux.*
- ◆ *Manucure pour redonner souplesse, douceur et couleur à vos mains.*
- ◆ *Pédicure pour vous redonner l'envie de danser.*
- ◆ *Massage « Prenez soin de votre corps pour que votre esprit ait envie d'y rester »*
- ◆ *Ménage : d'un coup de plumeau, les fées du logis ventileront un parfum de renouveau dans votre quotidien.*
- ◆ *Gestion administrative : une équipe qualifiée transformera ce moment de casse-tête en un instant de dialogue.*
- ◆ *Livraisons de courses : le poids des années suffit à vos épaules, confiez la charge des courses aux accompagnateurs AR't de vieillir.*
- ◆ *Livraison de repas en partenariat avec des restaurants mais aussi de bons petits plats cuisinés chez vous par les dames de compagnie AR't de vieillir .*
- ◆ *Accompagnement à la carte : au quotidien ou de manière ponctuelle, AR't de vieillir vous trouvera la personne idéale pour égayer vos journées.*

AR't de vieillir s'engage à vous proposer une offre sur mesure en s'adaptant à **vos** besoins. N'hésitez pas à les contacter au **079 685 33 13** pour recevoir une offre de prix et fixer un rendez-vous avec l'équipe AR't de vieillir.

Nous vous invitons également à consulter leur site internet [www.artdevieillir.ch](http://www.artdevieillir.ch) où vous retrouverez les vidéos de Genève en 1960.

*« Savoir vieillir est le chef-d'œuvre de la sagesse et l'une des plus difficiles parties du grand art de vivre »*

(de Henri-Frédéric Amiel)

## Stage de chant du 15 au 21 août - Été 2016

Découvrir l'art lyrique, c'est ouvrir la porte à un vaste horizon où prennent place des scènes drôles, tendres, tristes ou tragiques. Mise en Voix destine son stage Maestro aux enfants ainsi qu'aux seniors de tout niveau. Réunis autour d'airs et d'ensemble d'opéra, c'est l'occasion pour tous de s'initier à la pratique du chant et de la scène.

Rassembler, tel est le mot d'ordre de Mise en Voix. Le public pourra venir applaudir tous les participants et intervenants du stage lors d'un concert de clôture haut en couleur. Les enfants se réjouissent à l'avance de pouvoir chanter avec les Séniors. Alors, ne les décevons pas...

Pour les personnes intéressées, l'inscription doit se faire, le plus vite possible (délai initial : 10 juin, mais prolongé) au No +**41 78 779 94 90** ou [info@mise-en-voix.ch](mailto:info@mise-en-voix.ch).

Le coût du stage est de CHF 280.00 mais le Club des Aînés prend **CHF 100.00** à sa charge.

Alors, inscrivez-vous !

\* \* \*

Comme déjà annoncé précédemment, la Fédération Genevoise des Clubs d'Aînés et Associations (FEDE) organise un voyage à Venise et sa lagune du 30 septembre au 4 octobre 2016, en bateau avec CroisiEurope. Le voyage Genève/Venise AR se fera soit en train, soit en car, selon le nombre de personnes. Les personnes intéressées peuvent me contacter (**tél. 022 700 52 57 ou 079 204 01 28** – e-mail [m.hausermann@bluewin.ch](mailto:m.hausermann@bluewin.ch)) ou consulter le site : [lafede.ch](http://lafede.ch).

\* \* \*

## Spectacles, saison 2016/2017 :

Les personnes intéressées peuvent contacter **Mme Raymonde Gollop** avant le 30 juin prochain (**Tél. 022 700 48 48** – e-mail : [raygol@bluewin.ch](mailto:raygol@bluewin.ch))

\* \* \*

Le Comité et moi-même vous souhaitons un bel été !

Votre Présidente

