

Mars 2017

Rédaction : Albert Baumgartner

Edito...

Chers membres, chers ami(e)s,

Le mot du président...

J'espère que vous avez surmonté l'épidémie de grippe pendant cet hiver et peut-être avez-vous tenu compte de ces conseils avisés pour ne pas tomber malade...

Il faut construire votre système immunitaire

1^{ère} solution : **le vaccin** (Efficace à condition que celui-ci corresponde au virus).

2^{ème} solution : **beaucoup plus agréable et efficace contre tous les virus.**

Exemple de la solution 2.

- Marcher au moins une demi-heure par jour.
- Prendre l'air.
- Eliminer le stress.
- Consommer des fruits ou jus de fruits (vitamines).
- Activer votre circulation sanguine.
- Boire une infusion tonifiante aux herbes aromatiques après les repas.
- Prenez du repos réparateur.

Mise en application de la solution 2.

1. Je me promène jusqu'au bistro (**je marche**).
2. Je m'installe à la terrasse (**je prends l'air**).
3. Je contemple le galbe de la serveuse (**j'élimine le stress**.)
4. Je commande un verre de blanc, puis un deuxième (**j'absorbe les vitamines**).
5. Je prends le menu du jour arrosé d'une bouteille de Bordeaux (**j'active ma circulation**).
6. Je termine le repas par un grog au rhum (**infusion tonifiante**).
7. Je fume un joint (**je respire des herbes aromatiques**).
8. Je rentre chez moi et je m'endors sur le canapé (**repos réparateur**).

PS : *si vous désirez consulter le PV de notre dernière AG, il se trouve à votre disposition au secrétariat (les lundis après-midi)*

ANNIVERSAIRES DE MARS

Nous espérons que le printemps pointe son bout de nez pour :

Mme Yvette GUDET	2 mars
M. Dominique ARMENANTE	2 mars
M. Daniel GERBER	2 mars
Mme Liliane LANCE	5 mars
Mme Louise PINI	5 mars
M. Pierre BOPP	7 mars
Mme Danielle PETTER	8 mars
Mme Gisèle LITZISTORF	12 mars
M. Jean CHIRIOTTI	12 mars
M. André LEMMA	17 mars
M. Michel ROSSIER	18 mars
Mme Janine PERONE	18 mars
Mme Suhaila ALUBEIDI	18 mars
Mme Marian ROTH	20 mars
Mme Marina GERBER	21 mars
Mme Denise BOREL	22 mars
Mme Esther WATSON	22 mars
Mme Suzanne CHEVALLIER	24 mars
Mme Janny CRETTON	24 mars
Mme Claude ABRIEL	27 mars
M. Edmond GILLET	29 mars
Mme Micky SULLIGER	29 mars
Mme Madeleine THEODOLOZ	30 mars
Mme Denise NIDEGGER	31 mars
M. Jules SCHMIDT	31 mars

Nous leur souhaitons de méditer cette vérité :

**Les vieux ont cet avantage
qu'ils sont au moins certains d'avoir été jeunes.
Par contre, aucun jeune n'est certain
de devenir un jour vieux !**

*Et nous aurons une pensée toute particulière pour nos membres qui vivent une situation difficile : nous ne les oublions pas et leur souhaitons **FORCE et TENACITE** dans l'adversité !*

Nous avons le plaisir d'accueillir dans notre club :

Mme Susanna et M. Jean-Paul ODERMATT
Route des Chevaliers-de-Malte 21 - 1228 Plan-les-Ouates

Nous leur souhaitons une cordiale bienvenue et nous réjouissons de les rencontrer lors de l'une ou l'autre de nos prochaines activités !

Avez-vous déjà pensé à régler vos cotisations pour 2017 ?

Petit rappel : 40.- par personne et 70.- par couple.

Vous le savez, votre club vit aussi grâce à vos cotisations et à une subvention de la Commune. Donc, **UN GRAND MERCI** de vous acquitter de cette formalité !

SORTIE GOURMANDE

Mme Regali reprend cette activité qui répond à l'attente de plusieurs membres et vous propose un repas **au Café de La Place à Plan-les-Ouates le jeudi 23 mars 2017**

Prix : 46.- sans les boissons

Inscriptions obligatoires auprès de Mme Regali 022 794 95 48

- **La Belgique et la Hollande se dévoilent à vous...**
- Notre équipe de responsables des excursions vous ont préparé un très beau programme de voyage au début du mois de mai 2017. Vous en recevez les détails complets avec ces Brèves nouvelles.
 - N'hésitez pas à vous inscrire dès que possible !

- **NOTRE ASSEMBLEE GENERALE 2017**
 - **MERCREDI 15 MARS à 14h30**

- À la salle communale de Plan-les-Ouates
- Nous vous attendons nombreuses et nombreux à cette manifestation qui vous permettra de prendre une nouvelle fois connaissance de la richesse de la vie de notre club et de poser également toutes les questions qui vous tiennent à cœur.
- Le comité attend également des suggestions d'activités de votre part et des offres de collaboration dans tel ou tel domaine.
- Notre club vit en effet par et pour ses membres !

- **Une conférence qui pourrait vous intéresser**

- **JEUDI 9 MARS 2017** 14h30 – 16h30

- Amphithéâtre de l'UOG place des Grottes 3

- Souffrir n'est pas une fatalité ! Douleur : comment faire face ?
- par la Dre Laura Di Pollina, spécialiste FMH Médecine Interne

