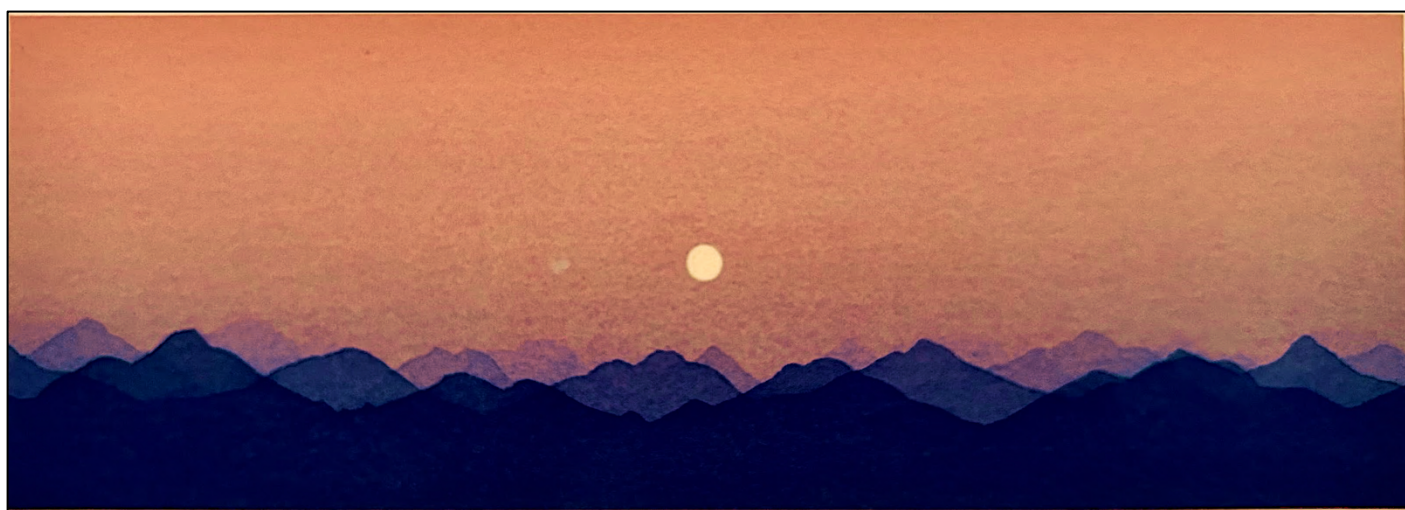




Programme novembre 2025



Oeuvre de l'artiste suisse Michel Grillet

*Club des Seniors de Champel
Espace de quartier Champel
Chemin Édouard Tavan 5
1206 - Genève*

contact@clubseniorschampel.ch
www.clubseniorschampel.ch

Téléphone : 077 448 18 87 (le matin 9h-12h- répondeur)

Programme de novembre

- Les lundis** 15h -16h **Tai-Chi avec Jai** à l'Espace de Quartier de Champel, Ch. Edouard Tavan 5, ([CHF 10.- la séance](#))
- Les mardis** 10h **Restons dynamiques** : bouger entre seniors au Parc Bertrand. Pour tous, toute l'année par tous les temps. RdV autour de la pataugeoire.
- Les jeudis** ⚠ **14h30-17h30** **Assistance informatique de Cité Seniors à l'EdQ Champel.**
- Les jeudis** 14h30-17h **Bridge - Inscription obligatoire** :
[Mme Anne Blanvalet 022 347 59 52 ou 078 658 67 74 au plus tard mercredi pour jouer jeudi.](#)
Que vous soyez novice, confirmé ou initié, venez partager un espace de convivialité et pratiquer un art de vivre qui développera votre bien-être mental.
- Les jeudis** 18h-21h30 **Scrabble**
Sans aucun engagement dans une ambiance sympathique et détendue avec des joueurs de tous âges et de tous niveaux.
- Les jeudis** **10h – 12h** **Entrainement Walking** 

Rendez-vous et départ : Espace de Quartier de Champel, par tous les temps. Au retour collation au chaud. Vous pouvez vous joindre à nous et participer au Walking de l'Escalade le 6 décembre. Un moment de partage dans l'effort.
- Les jeudis**
Débutants 09h30-10h30
Initiés 10h30-11h30 **Venez jouer au Échecs** ([CHF 15.- / séance](#))
Dans une atmosphère conviviale venez participer aux ateliers pour découvrir les secrets de ce jeu millénaire.
[Renseignement et inscription auprès de M. Jérôme Voillat au 077 962 30 06](#)

Mardi 4 14h30



Visite commentée de la Collection du Crest à Jussy

Rte du Château du Crest 40, Jussy

Tram 12 direction Moillesulaz arrêt **Graveson** changé pour le
Bus 32 départ Graveson jusqu'à arrêt **La Loure** puis 8min. à pied.

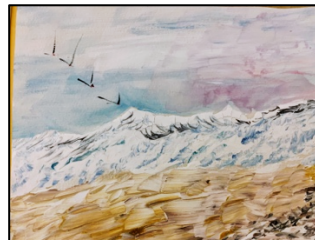
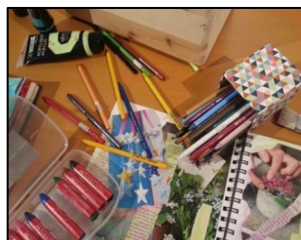
Inscription obligatoire au 077 448 18 87 (9h-12h) nombre de places limité à 20 personnes.

Tarif CHF 8.- à payer sur place auprès de notre trésorier.

Mardi 11 14h30

Atelier créatif sous la conduite de Marie Chardonens

Peinture et dessin, ce sont deux moyens pour vous exprimer et passer un moment agréable avec les « artistes » du club.



Mardi 18 14h30



Petites amies au Parc Bertrand

Visite commentée de l'atelier de Malbina

Nous allons découvrir un lieu serein et enchanteur, à la rencontre des œuvres sculptées de Malbina, consacrées à l'enfance, l'adolescence et à la maternité.

Rendez-vous à 14h15

devant la Mairie de Troinex

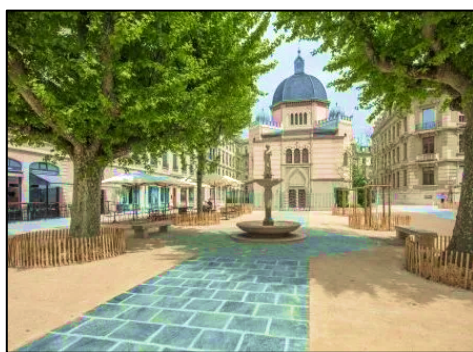
TPG : Bus 45, arrêt Troinex-Mairie

Le bus 11 vous amène jusqu'au Tour de Carouge

Inscription obligatoire au 077 448 18 87. Nombre de place limitée à 15 personnes.

Tarif : CHF 15.- à payer sur place auprès de notre trésorier.

Mardi 25 14h30



Visite commentée de la Synagogue Beth-Yaacov

Connue initialement sous le nom de Grande Synagogue de Genève, dédiée à la religion juive.

Classée monument historique en 1989.

Elle fait désormais partie intégrante du patrimoine architectural et historique de la ville de Genève.

Rdv à 14h15 Porte d'entrée, Place de la Synagogue.

TPG arrêt : Cirque 15,17,1, Place de Neuve 3, Stand 15, 17,1

Inscription obligatoire au 077 448 18 87. Nombre de place limitée à 20 personnes.

Tarif : CHF 10.- à payer sur place auprès de notre trésorier

Mercredi 19 10h

EdQ Champel, envoi du programme du mois de décembre.

Le Comité vous demande de bien vouloir apporter votre aide pour la mise sous pli.

Attention !

Pour les activités du mois de novembre, les inscriptions seront ouvertes à partir du mercredi 25 octobre 2025

Pour rappel !

**Une inscription et un paiement sont deux actions distinctes.
Le paiement confirme votre inscription à un événement choisi.
Dès lors, merci de vous inscrire avant d'effectuer votre paiement.**

Pour Annuler l'inscription à nos Excursions/Sorties :

Si vous ne pouvez pas participer comme prévu à une excursion/visite, merci de penser à prévenir le bureau : Tel. 077 448 18 87 (le matin 9h-12h répondeur) avec 48 heures d'avance si possible.

Novembre



La lune rousse photo prise à Samarcande le 7.9.2025

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure,
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car, pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir
Ne regrette pas de vieillir.
C'est un privilège refusé à beaucoup !