

2015

Circulaire IV

Distractions

Octobre-Novembre-Décembre

ANNEXES : *Bulletin d'inscription No 1*
1 Bulletin de versement CCP

Découverte du Sud Grésivaudan

Mardi et mercredi 6 et 7 octobre 2015

Pour les personnes inscrites à ce voyage, tout est en ordre et ce sera un grand plaisir de se retrouver pour deux jours de découverte et d'amitié.

La Bresse authentique

Vendredi 30 octobre 2015

Rendez-vous à **7h15**, chemin du Tirage (*en face du cimetière*). Départ à **7h30** en direction de la Bresse. Pause café-croissant à 8h45. A 10h00 visite de la ferme de Montalibord, classée monument historique. Nous y serons accueillis par le propriétaire en musique et costume traditionnel, puis dégustation de gaufres maison et crémant de Bourgogne, présentation de la Bresse, de la vie de cette exploitation typiquement Bressane et de l'élevage de la fameuse volaille de Bresse.

A 12h30 à Vernoux, repas dans une auberge afin de déguster le fameux poulet de Bresse.

MENU

Apéritif maison

Terrine de porc et saucisson maison

Salade paysanne

Gratin de pommes de terre cuit au feu de bois

Poulet de Bresse à la crème

Fromages au choix

Tarte bressane cuite au feu de bois

Café



A 15h30, visite de l'atelier des Artisans Sabotiers Bressans



Les Sabotiers Bressans ont vu le jour il y a onze ans grâce à l'association de deux amis, l'un ébéniste, l'autre menuisier. Initiés par l'ancien sabotier du village, ils continuent à perpétuer une ancienne tradition : la fabrication de sabots qu'ils présentent aux visiteurs. Démonstration de fabrication d'un sabot.

A 16h30 reprise de notre car pour un retour à Cognac aux environs de 19h00.

Prix par personne

CHF 50,00 pour les membres colognes
CHF 60,00 pour les membres sympathisants

Compris dans le prix :

- Voyage en car 4* tout confort
- Pause café-croissant en cours de route
- Repas de midi à l'Auberge
- Visites de la ferme et de l'atelier des Artisans Sabotiers Bressans

MODALITES D'INSCRIPTION

Dernier délai pour l'inscription et le paiement : **Vendredi 23 octobre 2015**

Au moyen du bulletin d'inscription **No 1** (ci-joint).

Cette excursion annule et remplace le repas mensuel d'octobre pris au Restaurant «Le Passing »

Conférence

Mardi 3 novembre à 14h 30

Lieu : Salle paroissiale – Chemin des Hauts-Crêts

Par le Professeur Patrick Linder



*Faculté de Médecine
Département de microbiologie et médecine moléculaire*

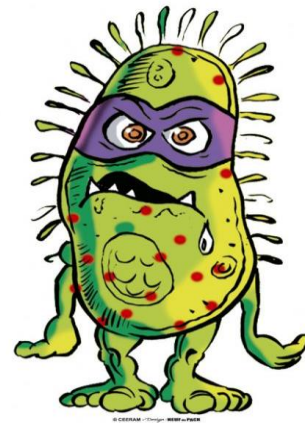


Des Bactéries et des Hommes Les bactéries s'occupent de notre bien-être

Quand nous entendons parler de bactéries, nous pensons immédiatement aux maladies qui pourraient nous clouer au lit. Mais étonnamment, c'est un peu comme dans la vie entre humains, la grande majorité des bactéries nous veulent du bien, ou même, sont importantes pour nous. En effet, notre corps est constitué de 10^{13} cellules, mais nous sommes habités par 10 fois plus de bactéries ! Et pourtant, nous ne tombons pas malade, bien au contraire. Ces bactéries sont importantes pour notre digestion. Elles nous aident à utiliser certains sucres que nous ne pouvons pas métaboliser. Elles produisent certaines vitamines, comme la vitamine K. Mais encore plus important, elles stimulent notre immunité, un peu comme si ces bactéries titillaient continuellement notre système immunitaire pour qu'il ne s'endorme pas. Donc elles sont là pour nous protéger, gardant l'espace occupé et ne permettant pas les mauvaises de s'installer. Certains chercheurs comparent l'ensemble des bactéries en nous comme un organe supplémentaire, qui pèse environ 2kg. Cet organe produit des substances qui vont circuler dans notre corps, et peuvent peut-être même influencer notre comportement !

Et pourtant, ces bactéries sont tellement petites, qu'il est impossible de les voir à l'œil nu. Il faudrait mettre cinq cent mille (500'000) bactéries,

l'une après l'autre, pour faire une chaîne d'environ un centimètre. Il en existe des rondes, des longues, en virgule ou encore en spirales. Et, en bonne condition, elles peuvent se multiplier toutes les 20 minutes ! Donc, en effet, attention si une mauvaise bactérie s'installe. Il faut alors l'éliminer avec des antibiotiques en espérant ne pas trop endommager nos amies, les bonnes bactéries qui nous veulent du bien.



FÊTE DE L'ESCALADE

Jeudi 10 décembre 2015 à 12h 00

Lieu : Salle communale de Cologny



Un courrier vous parviendra début novembre vous donnant toutes les informations relatives à notre fête de l'Escalade

Noël au Club



Jeudi 17 décembre 2015 à 14h 30

**Lieu : Local du Club des Aînés
4, chemin Faguillon**

Dans l'amitié, nous pourrons 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.

Remarques

Nous tenons à remercier toutes les personnes ayant contribué par les dons en nature, en argent et en temps à la réussite de notre stand « pâtisseries » de la Pré-fête de la Musique et du 1^{er} août. Le bénéfice réalisé s'élève à **CHF 944,05**. Cette somme sera versée en totalité à «Médecins sans Frontières».



Dates à réserver par la suite

Cours informatique au local des Aînés :

Les mardis 27 octobre, 24 novembre et 15 décembre 2015.

Le Club qui marche

Jeudi 15 octobre 2015 Seymaz – Bel Air

Rendez-vous au parking P2 de La Planta (*parallèle à la route de Vandoeuvres*) à **13h30**.



© www.ClipProject.info

EXCURSIONS EN 2016

Une fois cette circulaire finalisée et expédiée, nous allons sans plus tarder nous pencher sur le programme des excursions de l'année prochaine. Si vous- mêmes vous avez des suggestions, n'hésitez pas à nous les faire parvenir par écrit, de préférence par e-mail et dans les prochains jours. Nous vous rappelons qu'il s'agira toujours d'excursions en car de durées variables, soit une journée, deux jours, quatre jours. Toutes vos idées seront les bienvenues et soumises aux Comités. D'avance, nous vous en remercions.