



Retraités INFOS

Club des retraités de la section de Charente-Maritime

EDITORIAL

C'est début 1982 que la MGEN 17 créa un Club des retraités. Cela a commencé par des rencontres, des marches puis des voyages... Quelques adhérents au début, 129 en 1986 et plus de 700 en 2010. Un copier-coller et le cercle des adhérents va s'élargir. En effet, sous l'impulsion du Président Delcourt et de son bureau, de nouveaux ateliers viennent de naître à Royan et à Chardes qui sauront se développer car la MGEN est riche de l'engagement de ses militants.

Les échanges de savoir et de

savoir-faire, moteurs de nos activités, renforcent les liens sociaux mais n'oubliions pas



ceux qui, malades ou devenus trop âgés, n'ont plus la

force de se joindre à nous. Notre vocation est de ne jamais laisser les adhérents seuls devant la vieillesse ou le handicap. Ainsi un renforcement de l'action sociale est programmé : rejoignez-nous !

Un grand merci à vous tous, en particulier aux bénévoles (animateurs et membres du bureau) ainsi qu'à ceux qui donnent de leur temps pour le bon fonctionnement d'un des plus « gros » clubs de France, continuant ainsi à cultiver l'esprit mutualiste.

Bonnes vacances.

Jean-François Combes

PARTICIPATION AU CLUB 2010-11

Différentes situations		Adhésion fédération sportive 2FOPEN- JS à régler avant le 1er oct 2010	Participation club retraités MGEN 17 à régler début janvier 2011
1	Adhérent MGEN ne pratiquant aucune activité physique & sportive	-	<u>15 €*</u> <u>à l'ordre de la MGEN</u>
2	Non adhérent MGEN autorisé ne pratiquant aucune activité physique & sportive	-	<u>25 €*</u> <u>à l'ordre de la MGEN</u>
3	Invité non MGEN participant à un voyage	-	<u>15 €*</u> <u>à l'ordre de la MGEN</u>
4	Adhérent MGEN pratiquant au moins une activité physique & sportive	<u>20 €</u> <u>à l'ordre 2FOPEN</u>	<u>7 € * (ordre MGEN)</u> adhésion 2FOPEN déjà remise au club ou jointe
5	Non adhérent MGEN autorisé pratiquant au moins une activité physique & sportive	<u>20 €</u> <u>à l'ordre 2FOPEN</u>	<u>17 € * (ordre MGEN)</u> adhésion 2FOPEN déjà remise au club ou jointe
Rappel : les adhérents MGEN sont toujours prioritaires dans le choix des activités et des voyages par rapport aux non adhérents MGEN,			
* Préciser au dos du chèque : "participation au club de x, (y...)"			

INSCRIPTIONS : MODE D'EMPLOI

Le Club propose ce bulletin à tous les retraités MGEN (par email ou par envoi postal) début juillet 2010. Les retraités, dont la participation 2010 est à jour, qui désirent participer à une ou plusieurs activités proposées doivent remplir le plus rapidement possible le **coupon réponse individuel** où sont cochées les activités retenues. Y joindre éventuellement un certificat médical voire un chèque pour la 2FOPEN. Il est possible d'envoyer ce(s) document(s) rempli(s) soit par email (si pas de chèque), soit par la poste ou de venir le(s) déposer au Club, accompagné(s) du chèque de participation 2010 si nécessaire. Les autres doivent éventuellement remplir une feuille de participation (avec n° de SS et MGEN) et joindre un chèque de participation pour 2010 (valable pour certains pour 2011).

Rappel : les nouveaux retraités doivent se signaler au plus vite à la section MGEN, 8 rue de Belgique à Puilboreau, afin d'opérer leur changement de statut. Ils pourront ensuite venir s'inscrire au Club.

Le bureau



Club des retraités

Page 1

Club retraités

MGEN 17

05 46 44 97 88

16 rue E. Freyssinet
17140 LAGORD

Sommaire :

Edito

Participation

Ateliers

Voyages 10-11

Chardes

Royan

Bureau

Directeur de publication :
Christian DELCOURTE

Dépôt légal en cours
Imprimerie MINGOT
Marans

Courriel :
mgenclub17.sec@wanadoo.fr

Pour pratiquer des activités physiques (canoë, gymnastique, marche, nature, vélo, yoga) il est **obligatoire de fournir un certificat médical récent en même temps que le formulaire de licence 2FOPEN-JS.**

Des activités nécessitent une participation à des frais d'abonnement ou de location : aquagym, canoë...



ACTION SOCIALE : Françoise POUZET. Elle a pour objectif d'apporter amitié chaleur humaine et contacts sociaux à des collègues isolés, souvent en autonomie restreinte. Ses membres actifs sont donc appelés auprès de ces collègues dans le besoin alors qu'ils ne les connaissent pas obligatoirement et n'ont pas créé préalablement de liens d'amitié ou, au moins, de proximité. Ils interviennent donc dans un cadre qui tient de l'assistanat. Cette action est ressentie comme une véritable bouffée d'oxygène par les bénéficiaires.

Merci à **Janine YVONNET** d'avoir conduit depuis près de quinze ans un atelier informatique avec un groupe de fidèles participants et qui s'arrête, maintenant.

Merci aussi à **Bernadette BOUDJEMA** qui passe son atelier Mémoire en douceur après l'avoir conduit longuement

Grand merci bien sûr à **Solange TRENTÉ** qui nous accompagnera encore mais passe une partie de ses responsabilités à d'autres Merci aussi à celles et ceux qui ont assuré moins longtemps qu'elles, sans doute (et sans reproche), **Nicole GUILLON, Marie Pierre FARINE...**

Claudine TARDY

ANGLAIS : mardi 14h-15h30 G1 et 15h45-17h15 G2, Jeannine BERGER. **Reprise le 14 septembre 10.** Faux débutants et 2 ou 3 ans d'anglais. L'objectif est de converser dans un anglais pratique.

Jeudi 9h-10h30, Marc LESIMPLE. **Reprise le 09 septembre 10.** compréhension de l'anglais parlé, expression orale à partir de documents vidéos et audios authentiques.

AQUA-GYM (certificat médical obligatoire) : moyen de paiement à apporter le jour de la reprise de l'activité

Coordonnatrice : Michèle COUTANCEAU

► **Date limite d'inscription au club pour l'aquagym : 20 août 10**

Piscine de **PERIGNY, reprise le 21 septembre 2010.** Max : 32
Mardi 11h - 12h, **G1** M. BALESTE, M. BARDON et **G2** C. BROUSSE, S. TRENTÉ .
Vendredi 10h - 11h - Dynam'eau max : 10

Piscine de **PUILBOREAU, reprise le 06 septembre 2010.** Max : 22.

Nouveau : lundi 14h - 14h45

Mardi 10h30 -11h15 - J. BEAUVAIS, M. COUTANCEAU
Jeudi 11h -11h 45 - M.T. MARIENFELD, D. MERCIER
Vendredi 11h -11h45 - N. CHAUVEAU

Piscine de **CHÂTELAILLON, reprise le 10 septembre 2010.**

Il faut savoir nager. Max : 30.

Vendredi 8h45-9h30 - Elisabeth COMBES, Antoinette FAUCHÉ

ATELIER ARTISTIQUE, reprise le 07 octobre 2010.

Jeudi 14h15 - 17h **semaine A** - Bernadette SAUMON. Max. : 15

Toutes techniques pouvant définir un tableau ou une sculpture.

BRIDGE TOURNOIS, reprise le 03 septembre 2010.

Mardi et vendredi 14h-18h - Alain BERTHONNEAU

Salle de Fétilly : tournois et parties libres : activité permanente.

BRIDGE, apprendre et se perfectionner. Reprise le 05 octobre

Mardi et vendredi 14h - 18h - André DAVID et Jean-Marie PINSON.

Leçons, parties libres ou commentées.



CANOË (licence et certificat médical obligatoires) : Jean CHAIGNEAU. Il faut savoir nager 25 m. Port du gilet de sécurité. Le calendrier, envoyé aux candidats, est au club et sur le site internet du Club.

2 à 3 h pour découvrir la nature de la Vendée à Saintes.

CARTONNAGE, reprise le 15 septembre 2010.

Mercredi 9h30 - 16h30 **semaine B (1 fois / mois)** - J. BOURGET.



CHANT, reprise le 23 septembre 2010.

Jeudi 18h15 - 19h45 - Chefs de choeurs : F. BETERMIN, Claudine TARDY et Françoise POUZET. Piano : Marie-José CEPHIRINS.

Coordinateurs : Elisabeth COMBES et Michel GARNIER. Un répertoire varié à 1 ou plusieurs voix.

ÉCHECS, reprise 06 octobre 2010. Max. : 16.

Mercredi 14h-17h - Guy CHARONDIÈRE. Pour une bonne gymnastique du cerveau, développer la mémoire, s'amuser (!), dans une ambiance conviviale, n'hésitez pas à vous "lancer" dans le jeu d'Echecs, que vous soyez débutant ou joueur confirmé.

ÉCRITURE, début le 27 septembre 2010. NOUVEAU !

Lundi 15h30 - 18h **semaine B (1 fois / mois)** - Françoise LACOSTE.

Pour ceux qui n'ont jamais participé à un atelier d'écriture mais qui partagent le goût de l'écriture littéraire. Il s'agit d'explorer sa mémoire, son imaginaire, son regard sur le monde en se frottant aux textes d'auteurs contemporains.

ENCADREMENT, reprise le 29 septembre 2010.

Mercredi 9h30 - 16h30 **semaine B (1 fois / mois)** - Carmen MIAUD

ESPAGNOL

1/ Jeudi 9h15 - 12h (si 2 groupes) - Lucette GRANGET, **Reprise 30 sept.** Salle polyvalente Villeneuve.

Remise à niveau (maxi. 19)

2/ Lundi 15h30-17h G1 (initiés) et mardi 09h15 - 10h45 G2 (perfectionnement) - Anne-Marie RIVET. **Reprise 08 novembre 2010.**

3/ Vendredi 8h45 -10h - Annie POMMIER. **Reprise 01 octobre 2010.**

Conversation et pratique de la langue sur l'actualité de la semaine, les coups de cœur et la (re)découverte d'une chanson.

GÉNÉALOGIE, reprise 14 octobre 2010.

Jeudi 14h-16h **semaine B (hors marche)** - Henri PERRET

GYMNASTIQUE (licence et certificat médical obligatoires) :

Ecole P. Doumer LR, reprise 20 septembre 2010. Max : 40.

1/ lundi 17h30-18h30 - H. GOURDON - Gym. d'entretien, étirements.

GYMNASTIQUE : salle polyvalente de St Éloi La Rochelle

2/ Mardi 9h - 10h - **Réveil corporel. Reprise 21 sept.** J. CHAIGNEAU.

Gymnastique très douce. Prise de conscience et entretien de ses muscles et articulations par des actions statiques ou dynamiques douces, avec une respiration contrôlée sans effort cardio-vasculaire.

3/ Mardi 10h - 11h - **Gym. dynamique. Reprise 07 septembre.** E.

PLEY, R. BOUSSIRON et J. CHAIGNEAU. Jeux avec balles, ballons ou raquettes.



[suite gymnastique page suivante>>>>>](#)



4/Mardi de 11h – 12h15 et vendredi 9h – 10h15 - Gym. tonique. Reprise 07 septembre. Maïté GALAN Renforcement musculaire, stretching, en musique.



INFORMATIQUE :

On peut apporter son ordinateur portable.

1/ Lundi 9h – 10h30 G1 (nouveaux) 10h30 – 12h G2 (anciens). Reprise 13 septembre. Claudine TARDY. Réponses à vos questions sur texte, données, calcul, internet, organisation des fichiers, etc...

2/ Mercredi : 9h – 10h30 - Monique PERRET. Reprise 29 septembre 2010. Pour débutants : utilisation et organisation de l'ordinateur et de ses logiciels ; gestion et transfert de documents ; internet ; trait. de texte (bases).

3/ Jeudi de 10h30 - 12h - JF COMBES. Reprise 09 sept 2010
Courrier électronique (email) > réalisation d'un site internet.

LECTURES : reprise 13 septembre 2010.

Lundi 15h30 - 18h **semaine B (1 fois / mois)** - Daniel HISQUIN. Club de discussion et d'échange autour du roman choisi en commun, ou d'autres romans ou essais lus et appréciés.

MARCHE (licence et certificat médical obligatoires)

Odile CORNET. Rendez-vous des amoureux du grand air dans une ambiance conviviale, le jeudi en général.

D'octobre à avril : chaque quinzaine, 7 à 10 km, l'après-midi.

De mai à septembre : chaque semaine, à la journée.

Le calendrier, envoyé aux inscrits, est au club et sur le site.



MÉMOIRE

1/ Lundi 9h30 - 11h30 - Liliane GENESTE. Reprise 20 sept. 10

2/ Mardi 9h30 - 11h30 - Nicole BONNAIRE. Reprise 21 sept. 10

3/ Vendredi 10h - 12h - C. GAUDIN. Reprise le 17 sept. 2010.

Il s'agit de faire fonctionner son cerveau, tout en l'entretenant, dans une ambiance conviviale.

NATURE (licence et certif. médical obligatoires) J. CHAIGNEAU

Découverte de la flore et de la faune entre nous et avec des spécialistes. Le calendrier, envoyé aux inscrits.

ŒENOLOGIE, reprise 09 septembre 2010.

Jeudi 10h - 12h **semaine A (1 fois/mois)** D. DESBORDES. Initiation à la dégustation, reconnaissance des principaux cépages, connaissance des appellations les plus représentatives (France ou étranger) et visites possibles.

PAINT-SHOP PRO, reprise 13 septembre 2010.

Lundi 14h – 15h30 - Pierre BERNAT. Utilisation d'un logiciel de retouche photo et de dessin vectoriel (maxi. 12).

PATCHWORK, reprise 13 septembre 2010.

Lundi 14h – 17h **semaine A** - Mireille SINDRES. Découverte et approfondissement des techniques.

PEINTURE SUR SOIE, reprise le 29 septembre 2010.

Jeudi 9h15 - 17h **semaine B (1 fois/mois)** - Colette BROUSSE. Utilisation de 2 techniques : le sertis et l'antifusant.



PHILATÉLIE, reprise le 22 septembre 2010.Mercredi 17h - 18h30 **semaine B** - Bernard VELTEN

Activité récréative et non lucrative.

DE LA PRISE DE VUE AU DIAPORAMA, reprise le 16 sept.Jeudi 14h 30 - 17h30 **semaine A**Jeudi 16h - 17h30 **semaine B** - R. VINET. Utilisation du logiciel Photo-Filtre Studio pour le traitement de l'image et Pictures To Exe pour le diaporama.**POWERPOINT, reprise le 24 septembre 2010.**

Vendredi de 10h - 12h - Odile CORNET. Présentation de documents visuels et auditifs avec le logiciel PowerPoint. Il faut savoir manier les fichiers et les répertoires. Max. 8. Priorité à ceux du groupe 2009-10.

**SCAN ET VIEILLES PHOTOS, reprise le 01 octobre 10.**

Vendredi 14h - 17h - Jean-Louis BONNAIRE. Apprendre à ressusciter de vieux clichés (tirages papier et diapositives) en utilisant un scanner puis en améliorant numériquement la qualité de la copie.

SCRABBLE, reprise le 06 septembre 2010.

Lundi 17h - 18h30 - Claudette ROY, Michel GARNIER.

**Nous sommes contents d'accueillir
de nouvelles bonnes volontés :**
**Françoise LACOSTE (écriture),
Dominique DESBORDES (œnologie)**

SECOURISME, reprise 04 sept 2010.Samedi 9h30 - 11h30 **deux fois/trimestre** - Anne-Marie FAUGERAS.

Destiné aux personnes titulaires du PSC1 ou équivalent, délivré par la Protection civile ou par la Croix rouge et qui souhaitent s'entraîner aux gestes de premiers secours sous l'œil vigilant d'une ancienne monitrice.

SOPHROLOGIE1/ Mardi 9h - 10h **St-Eloi, reprise 28 septembre.** E. HALLER. Cet atelier s'adresse à des personnes ayant déjà pratiqué la sophrologie du 1er degré. Priorité aux participants de l'atelier 2009-10.2/ Lundi 14h30 - 15h30 **G1** et 15h30 - 16h30 **G2, reprise le 27 sept. 2010.** au **Clos Margat** - André BERNARD. Max. 20 dans chaque groupe.**VÉLO (licence et certificat médical obligatoires)**Odile CORNET. **Casque obligatoire.**

Calendrier envoyé aux inscrits, affiché au club et sur le site internet.

25 à 35 km en 2 à 3 h sur pistes cyclables, petites routes et chemins de terre.

**VIDÉO, reprise 08 septembre 2010**Mercredi : 10h30 - 12h et 14h - 15h30 (débutants) et 15h30 - 17h (perfectionnement) **semaine A**

F. GUIHEUX, M. MASSEBOEUF et G. WESSELS.

Important : il est nécessaire d'avoir une pratique de l'ordinateur.

Monter un diaporama ou un film à partir d'un appareil photo numérique, d'un caméscope, de négatifs, de photos anciennes ou de diapositives.

Traitement des images, titres, commentaires en voix off, musique ajoutée... Puis, créer et graver un DVD.



YOGA (licence et certificat médical obligatoires) Reprise 01 octobre 2010

Vendredi 10h30 - 12h, **St Éloi** - Jack BENOIT et Monique ROUVIERE.
Tapis et coussin épais ou tabouret.
Assiduité recommandée. Max : 40.



ÉCHANGE AVEC LE CLUB MGEN 79 : Solange TRENTÉ

Rencontre traditionnelle et chaleureuse avec nos collègues des Deux-Sèvres que nous allons inviter **le jeudi 7 octobre 10**. Inscrivez-vous sur le coupon réponse pour recevoir le programme de la journée.

GALETTE DES ROIS : Solange TRENTÉ

Un jeudi de janvier 2011, nous nous retrouverons une après-midi, à l'Oratoire à La Rochelle, pour assister à une conférence suivie d'une séance avec l'atelier chant du club et la dégustation de la traditionnelle galette.
Inscrivez-vous sur le coupon réponse (feuille libre jointe).

REPAS DE FIN D'ANNÉE : Solange TRENTÉ

Nous nous réunirons au restaurant début **décembre 10**, pour le plaisir de retrouver les anciens et les nouveaux.
Inscrivez-vous sur le coupon réponse pour recevoir le programme de la journée (feuille libre jointe).

REUNION D'INFORMATION SUR LES ACTIVITES, L'ORGANISATION ET LES FINANCES DU CLUB.



Ouverte à tous. R.V. à l'Oratoire à 14h, un jeudi de mars 2011.

LA COURSIVE : Bernadette BOUDJEMA.

Permanences au club pour les inscriptions (tél. au club).

Fournir une enveloppe suffisamment affranchie, à votre adresse.

LE BOUCHOLEUR : Jean CHAIGNEAU.

Sorties en juin 2011, vers les sites mytilicoles de la baie de l'Aiguillon sur un vieux gréement.

COMPTE-RENDUS DE VOYAGES

à 14h30 au Club à Lagord :

TURQUIE 2009 : samedi 6 novembre 2010

SAUMUR 2010 : samedi 13 novembre 2010

JAPON 2010 : samedi 8 janvier 2011

SYRIE-JORDANIE 2010 : samedi 19 mars 2011

Nous serions heureux d'accueillir de nouvelles bonnes volontés :

- * Pour l'action sociale.
- * Pour la **commission voyage** qui ne se trouve pas assez fournie. Si vous trouvez qu'il y a trop de ceci, pas assez de cela ou les deux, venez les rejoindre ! et c'est vrai qu'on peut trouver de la place pour tous les volontaires : cela allège la tâche de chacun.

Bonne année active à tous

Claudine TARDY

VISITES D'ENTREPRISES

Le Club organise des visites d'entreprises. Les adhérents inscrits ont pu découvrir avec intérêt : la Coursive, l'usine Rhodia, le Centre horticole municipal (serres) de La Rochelle, Léa Nature, 2 chantiers Fountaine-Pajot.

L'accueil se faisant par petits groupes, il est indispensable de s'inscrire au Club en septembre 10.



ATELIERS CHARDÉS

ANGLAIS, reprise 10 septembre 2010. Vendredi 14h - 15h - Claude LABATTE. Conversation en anglais avec parfois des invités. Niveau élevé pour des débutants.

PATCHWORK, BRODERIE, CROCHET, FRIVOLITÉ, reprise 06 septembre 2010. Lundi 14h-17h (2 fois/mois) - Anne-Marie LACHICHE.

PHILATÉLIE, reprise 09 septembre. Jeudi 14h-17h (le 1er jeudi/mois) - Maurice LACHICHE.

SORTIES - NOUVEAU ! - Jacqueline GERMAIN. Connaissance de la Charente-Maritime : églises, sites, patrimoine...



COORDONNATEUR pour ces ateliers : Maurice LACHICHE - Tél. : 05 46 48 41 43

ATELIERS ROYAN

INFORMATIQUE, reprise 07 septembre 10. Mardi 10h - 12h - Pierre SEJEAN, centre Socioculturel Marne l'Yeuse à Royan (66 Bd de la Marne). Atelier d'échanges et de partage de connaissances informatiques pour une utilisation courante.

ESPAGNOL, reprise début septembre 10. Mme Marie-France CHENU.

MARCHE, reprise début septembre 10. Mmes Jacqueline DESCOMBES et Michèle LEROY.

RENCONTRE, reprise début septembre. 2 h / mois dans la salle des Associations, Espace Pelletan à Royan.



Nous serions heureux d'accueillir de nouvelles bonnes volontés pour **animer un atelier mémoire**.

VOYAGES 2010

VOYAGES POUR FIN 2010

ANDALOUSIE : (complet) - **ÉGYPTE** : 2 novembre (complet)

VOYAGES POUR 2011

CHINE DU SUD-OUEST : «La route des Minorités» 20 j **du 15 avril au 4 mai** (complet ; inscriptions en liste sup)

ESTRÉMADURE : «Route de l'argent et des conquistadors».

Circuit en autocar à partir de La Rochelle aux environs du **16 au 27 septembre** ; pension complète ; Bilbao, Salamanca , Caceres... **Réunion d'information : samedi 20 novembre 2010 14h30**

GRENOBLE : report du voyage de septembre 2010 (inscriptions insuffisantes)

du 2 au 11 septembre. Autocar à partir de La Rochelle. Hôtel au centre de Grenoble. Le Vercors, Vallée de la Drac, Massifs de la Chartreuse, de l'Oisans ; retour par Lyon, Vienne, St Étienne, Thiers.

Réunion d'information : samedi 9 octobre 2010 14h30

MALI : Le pays Dogon, le fleuve Niger **du 17 au 30 janvier**. Il reste quelques places. **Se renseigner au Club.**

PAYS BALTES, SAINT-PÉTERSBOURG, MOSCOU : circuit de 15 jours **fin mai-début juin**.

7 nuits dans les Pays Baltes, bus de Tallinn à St Petersbourg (3 j. de visites), puis train de nuit pour Moscou (4 j. sur place).

Réunion d'information : samedi 16 octobre 2010 14h30

ARGENTINE : Buenos Aires, La Patagonie, les Andes, les Chutes d'Iguazú 10 personnes
Fin janvier-début février 16 jours. **Réunion d'information : samedi 13 novembre 2010 10h30**

Responsables du Club : Claudine TARDY, J-François COMBES

Responsable section 2FOPEN-JS 17 : Jean-François COMBES

Responsable financier : Claudine TARDY

Secrétariat : Monique LETOURNEUR aidée de Dominique PICHOT

Responsable fichier informatique : Jean-Marie PINSON

Responsable des voyages : Colette BROUSSE

Responsable de publication : JF COMBES

Responsables site internet du Club : Dominique & Pierre PICHOT

Conseiller technique : Solange TRENTÉ



Permanences au Club (y compris juil-août) : lundi et vendredi de 14 h 30 à 16 h 30

Site internet du Club : <http://pagesperso-orange.fr/mgenclub17/accueil.htm>



