



Charente - Maritime

Retraités

INFOS

Club des retraités de la section de Charente-Maritime

EDITORIAL

Vous reconnaissez-vous dans ces noms : « *amorti, antédiluvien, anti-que, baderne, chef-d'œuvre en péril, croulant, grison, mémère, monument historique, plus coté à l'argus, révo-lu, rombière, roquentin, usa-gé, vermoulu, vieux birbe, croûton, débris, schnock ou trumeau..., vieille barbe, bique ou mémé* ». Nous, non ! Rappelons que sur 15 millions de personnes âgées de plus de 60 ans, 6 millions sont pleinement engagées dans la vie associative. Nombre d'entre elles, par ailleurs très impliquées dans la vie sociale de leur territoire, dans la garde de leurs petits-enfants, prati-

quent des activités physiques, artistiques et socioculturelles. Nous savons que la préservation de la mobilité et le main-



tien de l'autonomie sont favorisés par la pratique physique adaptée, l'épanouissement de la créativité et la fréquentation d'un réseau relationnel. Pour cela le Club MGEN 17 propose des ateliers qui permettent aux retraités de développer leurs capacités de création et d'intervention dans la vie sociale, culturelle... de

renforcer leur autonomie et de développer leurs capacités de communication avec les autres générations (par exemple l'utilisation fréquente d'internet). Ici au Club, on participe à l'action sociale, on fait de l'allemand, (ou de l'anglais, bridge... vidéo), sans oublier de l'aquagym, (ou canoë, danse, gym... yoga).

« *Améliorer les conditions de vie des membres* », disent nos statuts. Le Club MGEN 17, service de la section MGEN 17 géré par un comité de gestion, est porteur de solutions pour vivre mieux : rejoignez-nous, proposez-nous de nouveaux ateliers, de nouveaux partages !

Bonnes vacances à tous.
Les coresponsables du Club.

Club retraités
MGEN 17

05 46 44 97 88

16 rue E. Freyssinet
17140 LAGORD

Sommaire :

Edito
Participation
Inscriptions
Ateliers
Voyages 15-16
EDT La Rochelle

Directeur de publication :
Christian DELCOURTE

Dépôt légal :

2110-7610

Imprimerie MINGOT
Marans

Courriel :
mgenclub17.sec@wanadoo.fr

Toutes les infos sur le site :

clubmgen17.fr

PARTICIPATION AU CLUB 2015-16

INSCRIPTIONS : MODE D'EMPLOI

Le Club propose ce bulletin annuel à tous les participants MGEN du 17 (par email ou par envoi postal) fin juin 2015. Ceux qui désirent participer à une ou plusieurs activités proposées, doivent remplir le plus rapidement possible le **coupon réponse individuel**, **cocher les activités retenues** et y joindre **un certificat médical pour les ateliers «physiques» accompagné d'un chèque pour la licence 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 à Lagord. Les nouveaux participants doivent, en plus du coupon-réponse, remplir une feuille de participation (avec n° de SS et MGEN) **et joindre un chèque de participation pour 2016 (valable pour la fin 2015 pour les nouveaux retraités)**.

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

Différentes situations	Participation au club MGEN 17 par année civile
Adhérent MGEN ne pratiquant aucune activité physique*	15 € (ordre MGEN)
Non adhérent MGEN autorisé " " " " " " *	25 € (ordre MGEN)
Adhérent MGEN ayant acquitté sa licence 2FOPEN 2015-16	7 € (ordre MGEN)
Non adhérent MGEN autorisé avec licence 2FOPEN 2015-16	17 € (ordre MGEN)
* S'inscrire au seul atelier «aquagym» ne nécessite pas l'acquisition d'une licence 2FOPEN	



Pour pratiquer des activités physiques (canoë, gymnastique, marches, nature, qi gong, vélo, yoga) il est **obligatoire de fournir un certificat médical récent en même temps que le formulaire de licence 2FOPEN-JS et le chèque correspondant avant la reprise de l'activité.**

La majorité des activités sont gratuites, certaines cependant ne le sont pas (atelier gym dynamique, ping-pong, abonnement, location, fournitures comme peintures, soie, papier...)



ACTION SOCIALE : le DIMANCHE CONVIVIAL AU CLUB pour passer un après-midi agréable ensemble. Jeux variés, vidéos, diaporamas, échanges chaleureux avec gourmandises et sorties quand le soleil est là. Ces dimanches sont ouverts à tous ceux qui le désirent. Responsables de ces dimanches conviviaux : Annie CORREDOR et Chantal HUCHOT

LES VISITES SOLIDAIRES A DOMICILE :

Pour Qui ? Les adhérents MGEN, anciens collègues, qui sont isolés par la maladie ou par l'âge. **Par Qui ?** Les bénévoles du Club prêts à venir leur rendre visite, quelques heures par quinzaine. Lors de ces visites, nous créons des liens de présence, écoute et dialogue. L'Equipe des « visiteurs solidaires » se réunit à la section 3 fois par an pour partager leurs expériences et /ou se former avec l'aide de professionnels. Nous avons

besoin de **nouveaux** visiteurs solidaires. Nous comptons aussi sur les membres du Club pour signaler les collègues qui seraient âgés, malades ou isolés (chez eux ou en maison de retraite.). Merci de contacter le Bureau du Club. Maryse HALLOUIN et Chantal HUCHOT.

Merci à Régine
BOUCHEREAU

Michèle
GRELIER
Claudine
TARDY et
François
GUIHEUX qui
ont animé avec
beaucoup de
passion leurs
ateliers
respectifs.

ANTENNE DE LAGORD

ALLEMAND : lundi 10h -12h. Françoise LE REST. **Reprise lundi 28 septembre 15.**

ANGLAIS :

1/ Mardi 14h-15h30 G1 et 15h45-17h15 G2, Jeannine BERGER (groupes complets).

Reprise le 15 septembre 2015 à 14h (1er groupe) et 15h45 (second groupe).

Utilisation de manuels, cassettes audio, articles divers, textes courts, poèmes etc... en vue d'une exploitation écrite et orale, visant à consolider les connaissances des participants et les inciter à s'exprimer dans une langue vivante et au goût du jour.

2/ Jeudi 10h30 -12h00, Marc LESIMPLE. **Reprise le 10 septembre 2015.**

Compréhension guidée de documents vidéos authentiques avec variété d'accents. Points grammaticaux ou notionnels. Conversation en anglais.

AQUA-GYM (certificat médical obligatoire) : entrées et cours sont payants.

Donc apporter un moyen de paiement le jour de la reprise (chèque ou CB).

Les chaussures de piscine sont conseillées. **Coordonnatrice : Michèle COUTANCEAU**

Date limite d'inscription au club pour l'aquagym : jeudi 20 août 2015.

Piscine de Périgny, Palmilud reprise le 15 sept 2015. Max : 32 / groupe

Petit et grand bassins en alternance, **mardi de 11h à 12h.**

G 1 : M. GOUPIL, M. BALESTE

G 2 : C. BROUSSE, S. TRENTÉ

Piscine de Puilboreau, Garden Fitness reprise le 07 septembre 2015. Max : 30

Lundi de 10h15 à 11h00 : M. COUTANCEAU, H. GUILLARD

Mardi de 10h15 à 11h00 : J. BEAUBAIS, M. COUTANCEAU

Mercredi de 10h30 à 11h15 : AQUAVELO : C REYDEL, A BEDRINE

Jeudi de 10h15 à 11h00 : M. Th. MARIENFELD, C. GUICHET

Vendredi de 10h15 à 11h00 : A. POMMIER

Vendredi 15h à 15h45 : AQUAVELO : C. BROUSSE

Piscine de Châtelailon (il faut savoir nager), reprise le vendredi 18 sept. 2015.

Vendredi de 8h45 à 9h30 : Pierre CHAPRON et Paul SCHELOUCH.

Swimcenter, reprise début septembre 2015 : Catherine SAINT HILAIRE.

BRIDGE TOURNOIS, reprise le 01 septembre 2015.

Mardi et vendredi 14h-18h - Alain BERTHONNEAU. Salle de Fétilly : tournois et parties li-



bres. Une petite pratique du bridge est requise.

BRIDGE débutants : apprendre et se perfectionner. Reprise 29/09/15.

Mardi et vendredi 14h - 17h30 - Jean-Marie PINSON.

Dans une ambiance détendue, apprendre ou se perfectionner dans la pratique du jeu de bridge avec ou sans l'aide de l'informatique. On peut débiter ou se perfectionner.

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 09 septembre 2015. Max. : 10.

Mercredi 9h30 - 17h00 semaine impaire (1 fois / mois) - J. BOURGET.

CHANT - CHORALE, reprise le 10 septembre 2015.

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

Coordinateur : Michel GARNIER. Un répertoire varié à 1 ou plusieurs voix.

COURSIVE : relais Jean-Marie PINSON - voir encart ci-contre.

CUISINE, reprise sept. 15 Colette BERJON. **Jeudi 9h30-14h (1 fois / mois).**

Centre Socio-Culturel Le Pertuis, 3 rue François Boucher La Rochelle.

Cuisine charentaise, cuisine de fêtes, cuisine végétarienne, cuisine créole.

DANSE de salon et en ligne. (licence et certificat médical obligatoires). Salle municipale du Vélodrome-Beauregard. **Reprise le 09 septembre 2015. Mercredi 10h30 - 12h.**

Françoise POUZET et Antonia MERLE. Que nous apportent les danses de salon et les danses en ligne ? Elles développent la mémoire et la coordination, nous font pratiquer souplesse, grâce et élégance, nous mettent en joie par le plaisir de la musique.

DENTELLE AUX FUSEAUX, début lundi 07 septembre 2015. Jeannie LEQUEUX. L'atelier aura lieu le **lundi de 14h-17h (semaine impaire)** ou le **mercredi de 14h à 17h (semaine paire)**. Plaisir de réaliser, de créer (déco...), avec des fils différents (soie, lin, coton...) blancs ou de couleurs. L'activité peut se poursuivre à la maison, chacun à son rythme.

ÉCONOMIE : reprise jeudi 24 septembre 2015 (semaine impaire) de 14h30 à 16h. Christiane CORDERRO animera cet atelier qui servira à commenter l'actualité à la lumière de ce qui a été traité et qui pourra aussi être approfondi.

ÉCOUTE DE SOI, début vendredi 25 septembre 2015. Nicole REBOURG (qui anime aussi l'atelier de Qi-Gong / Tai-Chi-Chuan) et Michèle BENOIT. L'atelier aura lieu le **vendredi de 10h-12h (semaine impaire)** dans la petite salle de Saint-Eloi. Vivre au présent dans les ressentis du corps. Accueillir ses émotions pour se libérer. Retrouver la fluidité, la Joie d'être au monde.

* Authenticité, responsabilisation et bienveillance sont nécessaires pour participer à cet atelier*

ÉCRITURE, début octobre 2015. Max : 12. **Lundi 15h30-18h (semaines paires)**

Françoise LACOSTE. Prérequis : goût de lire et d'écrire.

Vous aimeriez laisser des traces de votre vie, créer un personnage, jouer avec les mots et échanger autour de tout cela : rejoignez nous ! Le groupe est infiniment stimulant pour ouvrir des portes nouvelles...

ENCADREMENT, reprise 23 septembre 2015. Max : 8. **Mercredi 9h30 - 17h00 semaine impaire (1 fois / mois)** Monique ROSSINI-MAILHE. Un encadrement d'Art pour valoriser photos, aquarelles, broderies, gravures... selon diverses techniques.

ESPAGNOL. Précision importante : ces ateliers ne sont pas des cours pour grands débutants.

1/ Mardi 9h15- 10h45 (G2) + 11h30-12h45 (G1) Monserrat CLIMENT. **Reprise 6-10-2015.**

G1 : réactivation des connaissances par l'étude de courts textes, dialogues, chansons, vidéos, articles de presse, révisions de grammaire... et mise en pratique.

G2 : groupe plus confirmé. Conversation et échanges sur l'actualité espagnole et latino-américaine. Faits de civilisation, chansons, vidéos, actualité cinématographique.

2/ Vendredi 8h20 -9h 50 - Annie POMMIER. **Reprise 02 octobre 15.** Max : 17.

Prérequis : se « débrouiller » en espagnol au niveau de la compréhension et de l'expression et se munir d'un stabilo fluo.

Venez, dès le réveil, réactiver votre espagnol avec des chansons, l'actualité de la semaine, le cinéma, vos coups de cœur ou tout ce qu'il vous plaira ... mais toujours dans la langue de Cervantes et, bien sûr, celle d'aujourd'hui.



COURSIVE
Jean-Marie PINSON

Cela permet la réservation pour les spectacles proposés par la Coursive.

Réservé aux participants du Club et leur famille.

Permanence au club pour dépôt des demandes en mains propres les **mardi 8 septembre 15 (10h-12h) mercredi 9 et jeudi 10 (10h-12h et 14h- 16h30).**

Pas de traitement de demandes par courrier.

Date prévue de l'ouverture des abonnements :

samedi 12 sept. 2015 à 10h.

MERCI à ceux qui assureront la chaîne d'attente.



GÉNÉALOGIE : jeudi 14h00 - 16h00 (semaine paire) Anne-Marie NAVARRO.
Max : 10 personnes. **Reprise en octobre.** Pour les débutants.

GYMNASTIQUE (licence et certificat médical obligatoires) :

Salle polyvalente de St Éloi La Rochelle

1/ Mardi : 9h30 - 10h30 - Réveil corporel. Reprise 15 septembre 2015. J. CHAIGNEAU. Gymnastique douce sans matériel. Prise de conscience et entretien de ses muscles, articulations et neurones. Respiration contrôlée sans effort cardio-vasculaire.

2/ Mardi : 10h30 - 11h30 - Gym. ballons. Reprise 15 septembre 2015.
E.PLEY, R. BOUSSIRON & J. CHAIGNEAU. Jeux avec balles, ballons ou raquettes.

3/ Lundi : 10h30-11h30, mercredi 9h00-10h00 (salle de Tasdon), vendredi 9h15-10h15, gym. dynamique et tonique. Reprise 07 sept. 15. Cette activité, animée par un professeur de sport rémunéré, est donc **payante**. Activités cardio-pulmonaires, renforcement musculaire, stretching, relaxation...

INFORMATIQUE :

Il est vivement conseillé d'apporter son ordinateur portable.

1/ Mardi : 11h-12h30 - G1 - André MEILHAC.

Reprise début octobre 2015. Max. : 12.

Il est préférable que les participants possédant un portable l'apportent pour suivre l'atelier

Prise en main de Windows, gestion des fenêtres. Copier/Couper/Coller. L'explorateur Windows. Naviguer sur l'internet. Rechercher sur la toile. La messagerie. La sécurité. Gérer les photos. Initiation à la bureautique (traitement de texte, tableur, diaporama). Télécharger des émissions de radio et vidéo.

2/ Mercredi : 9h00 - 10h30 - G2 - André MEILHAC. Reprise début octobre 2015. Programme identique à celui du mardi mais pour des utilisateurs de niveau intermédiaire.

3/ Jeudi : 9h00 - 10h30 - JF COMBES. Reprise 24 septembre 2015. Étude de tout ce qui touche à internet : courriel, web, travail sur le « Cloud » et création d'un site internet. Il est conseillé d'avoir des bases en informatique.

LANGUES ANCIENNES (latin, grec) : reprise le 21 sept. 2015. Caroline GOURDIEN. Max. : 5. Si vous avez envie de reprendre l'étude de ces langues anciennes, nous vous accueillons, mais le nombre de places, vu l'exiguïté de la salle, est limité.
Grec : lundi 14h00-15h00 - Latin : mardi 14h30-15h30.

LECTURES G1: reprise 21 septembre 2015. Max : 17.

Lundi 15h30 - 18h semaine impaire (1 fois / mois) - Jacqueline MANCIET - Daniel HISQUIN. Une réunion mensuelle d'échanges autour d'un titre de roman ou autour des œuvres d'un auteur préalablement choisi en commun ; échange sur les autres lectures ou découvertes individuelles.

► **LECTURES G2 : reprise début octobre 2015. Max : 18.**

Lundi 15h30 - 18h semaine impaire (1 fois / mois) - Françoise LACOSTE
Le goût des livres et du partage sur les textes nouvellement parus ou autres, en respectant une grande variété de genres...

MARCHE (licence et certificat médical obligatoires) - Odile CORNET.
Rendez-vous des amoureux du grand air dans une ambiance conviviale, le jeudi.
D'octobre à avril : 9 à 11 km, l'après-midi.

De mai à septembre : 15 à 18 km, à la journée.

Le calendrier est au club, sur le site (clubmgen17.fr) et est envoyé aux inscrits.

MARCHE NORDIQUE (licence et certificat médical obligatoires) Pierre CORNET. Reprise lundi 07 sept. 15.

Séances de 2 h de marche sportive, active et rapide à l'aide de bâtons spécifiques (prêt gratuit possible). Cette marche permet d'aller plus vite, plus loin en se fatiguant moins. 1 marche / semaine, le lundi de 9h à 11 h.

MÉMOIRE - GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE - REMUE MÉNINGES

Il s'agit d'exercer sa mémoire et booster ses neurones avec des exercices divers et variés, le tout dans la bonne humeur et la convivialité (**maxi 18 personnes dans chaque groupe**).

1/ Lundi : 9h30 - 11h30 - Liliane GENESTE. Reprise 14 septembre 2015 (complet).

2/ Mardi : 9h30 - 11h30 - Nicole BONNAIRE. Reprise 29 septembre 2015.

3/ Vendredi : 10h - 12h - Christiane GAUDIN. Reprise 25 septembre 2015.

NATURE (licence et certif. médical obligatoires) J. CHAIGNEAU. Découverte de la flore et de la faune entre nous et avec des spécialistes dans des lieux proches de La Rochelle. Le calendrier est sur le site du Club (clubmgen17.fr) au Club et envoyé aux inscrits : environ 2 km en 2 heures.



ŒNOLOGIE : reprise 03 sept. Max : 18. **Jeudi 9h30-12h00 semaine paire (1 fois/mois).** Jean-Pierre BAISSON / Evelyne MALLETT / Claudine FOREAUX-BOUDRY.

Au cours d'une dégustation mensuelle de 6 vins d'un producteur ou d'une région, découverte ou approfondissement des caractéristiques d'un vignoble (millésime, sols, cépages ...), des techniques de vinification et de dégustation (aspect, arômes, goût). Au programme : une visite annuelle chez un producteur, une dégustation de vins étrangers et une invitation d'un œnologue.

PATCHWORK, reprise 14 septembre 2015.

Lundi 14h – 17h semaine paire - Mireille SINDRES. Pour découvrir et approfondir des techniques et réaliser des ouvrages traditionnels ou contemporains.

PEINTURE ARTISTIQUE, reprise le 24 septembre 2015. Max. : 18.

Jeudi 14h - 17h semaine impaire . Gilberte MARIAUD / Annie-Claude PECHEREAU. Cet atelier a pour but d'apprendre à aimer la peinture, à s'initier à l'art, à découvrir différentes techniques (pastel, acrylique, aquarelle, huile, cire...) De plus nous aurons la possibilité d'indiquer voire de visiter quelques expositions dans la région.

PEINTURE SUR SOIE, reprise 17 sept 2015. Max. : 10.

Jeudi 9h15 - 12h15 et 14h - 17h semaine paire (1 fois/mois)

Colette BROUSSE. Venez jouer avec les couleurs, sur la soie. Techniques de base : antifusant, épaississant, sel, alcool...

PHILATÉLIE, reprise le 30 septembre 2015.

Mercredi 16h - 17h30 semaine paire - Jenny CAUBEYRE. En plus de très nombreux échanges, nous essayons de parfaire nos connaissances techniques philatéliques. Activité toujours récréative et non lucrative.

PHOTO RETOUCHE reprise 5 octobre 2015. Max. : 10.

Lundi 14h – 15h30 Pierre BERNAT. Apprendre à utiliser un logiciel de traitement d'images (the GIMP) pour améliorer, modifier, créer des images. Séances en alternance entre groupe de débutants et groupe de confirmés.

PICASA, reprise le 25 septembre 2015. Max. : 12. **Vendredi de 8h30 - 10h30** Odile CORNET. Découverte des différentes possibilités apportées par le logiciel gratuit de classement, traitement et partage de photos Picasa.

Il faut avoir des connaissances de base de l'informatique et une adresse mail.

PING-PONG, reprise le mercredi 10/09 10h30-12h sal. Gino Falorni (atelier payant).

SCAN ET VIEILLES PHOTOS, reprise le 02 octobre 2015. Effectif limité (12).

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. Plus de détails et exemples: voir le site du club.

SCRABBLE, reprise le 07 septembre 2015. Lundi 17h - 19h00 - Michel GARNIER.

Presque chaque semaine, une partie ouverte à tous, sans esprit de compétition pour des rencontres conviviales.

SECOURISME, jeudi 13h30-16h00 deux fois/trimestre - Michel DELARUE.

Destiné aux personnes titulaires du PSC1 ou équivalent qui souhaitent s'entraîner aux gestes de premiers secours.

SOPHROLOGIE

Lundi 14h45–16h15, reprise le 28 sept. 2015. au Clos Margat. Max. 30 .

André BERNARD.

Recherche du bien-être durable (physique et psychologique) par les moyens efficaces de la sophrologie.

QI GONG / TAI CHI CHUAN (licence et certificat médical obligatoires)

Reprise mercredi 16 sept. 2015. Max: 40. Mercredi 10h20-11h50. Salle municipale de Tasdon. Nicole REBOURG. Pratique pour accroître et faire circuler harmonieusement l'énergie dans le corps et l'esprit, dans le but d'améliorer la santé. Tenue : haut blanc et pantalon noir souple. **Assiduité recommandée.**

▶ **TRICOT, vendredi 10h30-12h00. Début : 14-09-2015.** Colette MARSAULT.

Venez découvrir ou améliorer votre technique du tricot main aux aiguilles, les points de base, les points fantaisie, les torsades etc... réaliser les modèles de votre choix mais aussi le montage de vos ouvrages.

VÉLO (licence et certificat médical obligatoires) :

Odile CORNET.

Pour le plaisir, nous parcourons ensemble petites routes, chemins, pistes cyclables et découvrons notre région. D'octobre à avril, un après-midi variable dans la semaine pour des circuits d'environ 25-30 km

Aux beaux jours, des sorties à la journée, jour variable dans la semaine, avec pique-nique pour des circuits d'environ 40 - 60 km. Calendrier envoyé par mail aux inscrits, affiché au club et sur le site internet. Casque obligatoire, gilet fluo conseillé. **Un niveau**



RESEAUX DE CONVIVIALITÉ
L'entraide c'est partager les bons moments et les moins bons !
L'entraide : c'est écouter et agir ! Si vous êtes intéressé pour faire partie d'un réseau de convivialité ou pour réfléchir, contactez le bureau à Lagord.



suffisant pour suivre le groupe est requis.

VIDÉO et DIAPORAMA : reprise 23 sept. 2015. Max. : 10

Mercredi : 10h30 - 12h (G1 débutants) et 14h30 - 17h30 (G2 confirmés semaine impaire) - M.MASSEBEUF et G.WESSELS.

Savoir utiliser au préalable un ordinateur. Apprendre le montage de vidéos et de photos issues de caméscopes et appareils photos numériques. Le logiciel utilisé est Studio de Pinnacle qui permet de présenter de façon agréable vos souvenirs de voyages...

VISITES D'ENTREPRISES ET D'INSTITUTIONS : JF Combes.

YOGA (licence et certificat médical)

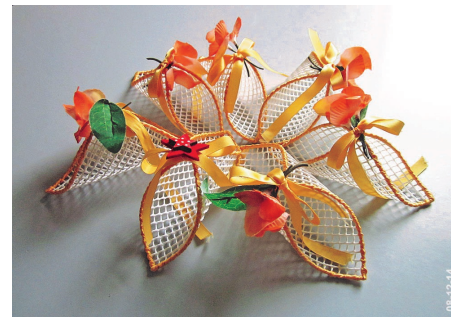
Reprise 02 octobre 2015. Max : 40. **Vendredi 10h35 - 12h, Salle de St Éloi.**

Jacques BENOIT. Tapis et coussin épais ou tabouret.

Il s'agit de se maintenir en forme au niveau physique et psychique, de développer possibilités et conscience corporelle dans un climat de bienveillance vis à vis de soi-même. **Assiduité recommandée.**

GALETTE (Lagord) : Solange TRENTE

Un jour de **janvier 2016**, nous nous retrouverons un après-midi pour assister à une conférence suivie de prestations de différents ateliers : chant du club, danses... et la dégustation de la traditionnelle galette.



ANTENNES LAGORD, ROYAN, SAINTES

ÉCHANGE AVEC LE CLUB 79 : Solange TRENTE

Rencontre traditionnelle et chaleureuse avec nos collègues des Deux-Sèvres le **jeudi 15 octobre 2015**.

REPAS DE FIN D'ANNÉE : Solange TRENTE

Nous nous réunirons au restaurant début **décembre 2015**, pour le plaisir de retrouver les anciens et les nouveaux.

LE BOUCHOLEUR : Jean CHAIGNEAU.

Sorties sur un vieux gréement, vers les sites mytilicoles de la baie de l'Aiguillon, en **mai et juin 2016**.

RÉUNION D'INFORMATION SUR LES ACTIVITÉS, L'ORGANISATION ET LES FINANCES DU CLUB (mars 2016)

ANTENNE DE SAINTES

ACTIVITES MANUELLES : reprise 14 sept. 2015. Max. : 5.

Lundi 14h - 16h. Salle St-Sorlin Francine QUAIREAU.

On peut pratiquer la couture, la déco (imagerie 3D) la déco de fête, le dessin, la peinture, le tricot...

GÉNÉALOGIE : reprise 14 sept. 2015. Max. : 15. **Lundi 14h - 16 h (1 fois/mois).** Jacqueline PROST.

Salle St-Sorlin. Initiation à la recherche généalogique (20ème siècle puis progression 19ème, 18ème, 17ème siècle). Description des outils et lieux de recherche : archives municipales et départementales. Recherche par internet : utilisation des logiciels « généatiques » et « hérédis ».

INFORMATIQUE : reprise 16 sept. 2015. Max : 16. **Mercredi 14h30 - 16h30.** N. GABORIAU. Référent administratif : Mamad DIARRA. Contacts, échanges, partage, plaisir d'aborder une technologie relativement nouvelle.

MÉMOIRE : reprise 18 sept. 2015. Max. : 15. **Vendredi 14h-16h.** Dominique MOUTIER. Salle EPISOL.

Réunion de rentrée : mardi 15 septembre 2015 - 14 h à 17 h
salle Louis Lumière, MDA, 31 rue du Cormier à SAINTES

ANTENNE DE ROYAN



ÉCRITURE (La Tremblade) : reprise 16 sept. 2015. Max : 11. **Mercredi 14h30-17h30**, une fois par quinzaine.

Pour laisser libre cours à votre imagination, l'atelier d'écriture vous propose une rencontre pour partager plaisir, connivence, rire, émotion, convivialité autour de l'écriture.

Contact : Monique ESCOFFIER > moescoffier@laposte.net

ESPAGNOL : reprise 10 sept. 2015. Maison des Associations de Royan.

Jeudi de 9h-10 h Josyane ESTEVE (2e année).

De **10h-11h** (G1) Marie-France CHENU - G1 = cet atelier s'adresse à des personnes ayant un bon niveau de langue.

De **11h-12h** (G2) Michel PRADINES - G2 = ceux qui ont fait un peu d'espagnol.

MÉMOIRE : reprise 14 septembre 2015. Lundi 10h-11h30 / toutes les 2 semaines. Maison des associations.

Claudie BOURASSEAU : claudie.bourasseau17@orange.fr

DÉCOUVERTES DU PATRIMOINE : elles se font à la demande en fonction du temps, sans périodicité particulière.

S'inscrire auprès de Jacqueline DESCOMBES : 06 74 71 37 58

Réunion de rentrée : vendredi 11 septembre 2015 - 10 h
Maison des Associations à ROYAN



On recherche des retraités MGEN, susceptibles de partager des savoirs ou des passions avec d'autres retraités MGEN du secteur de Royan !
Anciens ou nouveaux, **venez le vendredi 11 septembre 2015, 10h à la maison des Associations de Royan** à notre rencontre où vous pourrez échanger sur les ateliers existants et projeter, pourquoi pas, d'autres ateliers. Pour tout renseignement joindre le Club par téléphone ou email.

VOYAGES 2015 - 2016 - Maura & Nicole

Le club n'organise pas, mais prépare des voyages, avec un voyageur.

Permanence « voyages » : lundi de 14h30 à 16h30 à Lagord.

VOYAGES 2016 :

Le Carnaval de Venise, du 30/01 au 09/02/16, préparé et accompagné par Lucienne Beaudonnet : 8 j. Hôtel en centre-ville, pension complète.
S'inscrire au Club ou à voyageclub17@gmail.com
ou 05.46.44.97.88 pendant les permanences

Le Myanmar (Birmanie) : voyage prévu en mars 2016 : 13 j. préparé et accompagné par Maura David.
Mandalay, Bagan, Le Lac Inle, Yangon ...

Si vous êtes intéressé (e) par le Myanmar, contactez dès réception du bulletin à voyageclub17@gmail.com
ou 05.46.67.20.91. Une réunion d'inscription exceptionnelle aura lieu le samedi 4 Juillet 2015.

Croisière au fil du Rhin : voyage prévu en avril 2016, 8 j. préparé et accompagné par Nicole Guiter.

Visites : Strasbourg, Rudesheim, Cologne et Amsterdam. S'inscrire au Club ou à : voyageclub17@gmail.com

La Namibie : voyage en novembre 2015, deux semaines, préparé et accompagné par R. et G. Philippot.

Désert du Kalahari, canyon de la Fish River, Dunes à Sossusvlei, Sandwich Bay, Cape Cross, le Twyfelfontein, réserve d'Etosha, plateau du Waterberg. Contacter avant septembre 2015 : voyageclub17@gmail.com

► Bourgogne, Bretagne.... Paule Grolière envisage de créer un atelier-sorties d'1, 2 ou 3 jours.

Ces destinations seront diffusées dans les News, il suffira de vous inscrire à : voyageclub17@gmail.com dès leur parution.

À retenir : les C.R. de voyages se dérouleront au club les samedis à 14h.30. Ils sont ouverts à tous.

New York : le samedi 26 septembre 2015

L'Inde du Nord et le Népal : le samedi 3 octobre 2015

Le Transsibérien : le samedi 10 octobre 2015

Angers et Baie de Somme : le samedi 7 novembre 2015



RÉUNION D'ACCUEIL ET D'INFORMATION DES NOUVEAUX PARTICIPANTS samedi 19 sept. 2015, 9h30 - 12h à Lagord.

Responsables du Club : Claudine TARDY, J-François COMBES

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

Responsable financier : Claudine TARDY

Secrétariat : Jean-Marie PINSON aidé de Dominique PICHOT et d'Evelyne BRIZARD

Responsable des voyages : Maura DAVID et Nicole GUITER

Responsable de communication : Jean-François COMBES

Responsable site internet du Club : JF COMBES et Dominique PICHOT

Conseiller technique : Solange TRENTÉ



clubmgen17.fr

Site internet du Club

clubmgen17.fr

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



2015-16	LUNDI		MARDI	MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	SAMEDI
	sem paires	sem impaires		sem paires	sem impaires	sem paires	sem impaires		
Salle informatique	Matin	10h00 - 12h00 Allemand Françoise Lerest	9h15 - 10h45 Espagnol G2 Montserrat Climent	9h00 - 10h30 Informatique A. Meilhac	10h30 - 12h Vidéo débutants Wessels	9h00 - 10h30 Internet JF Combes	8h30 - 10h30 PICASA Odile Cornet		
	Ap.-midi	14h00-15h30 Gimp P. Bernat ----- 15h30-18h00 Ecriture F. Lacoste	14h00 - 17h30 Bridge Jean-Marie Pinson	14h00-17h00 Dentelle J. Lequeux	14h30-17h30 Vidéo Massebeuf	14h00-16h00 Généalogie Anne-Marie Navarro	14h30-16h00 Economie Christiane Corderro (1/mois)	14h00 - 17h00 Scan & vieilles photos Jean-Louis Bonnaire	
Salle réunion	Matin	9h30 - 11h30 Mémoire Liliane Geneste	9h30 - 11h30 Mémoire N. Bonnaire - Martine Durrieu 11h30 - 12h45 Espagnol G1 Monserrat Climent		9h30 Carton. J. Bourget ou Encadré Monique Rossini 16h45	9h15-17h00 Peinture sur soie	9h30-12h00 Géologie (1 fois/mois)	8h20 - 9h50 Espagnol Annie Pommier 10h00 - 12h00 Mémoire Christiane Gaudin	
	Apr.-midi	14h00-16h50 Patchwork M. Sindres ----- 17h00-19h00 Scrabble M. Garnier	14h00 - 15h30 G1 complet 15h45 - 17h15 G2 complet Anglais Jeannine Berger	13h00-16h00 Encadré M. Rossini (1 fois/mois) ----- 16h00-17h45 Philatélie Jenny Caubeyre	14h00 - 17h00 Peinture artist. G. Marlaud ----- 18h15-19h30 Chant			14h00 - 17h30 Bridge Jean-Marie Pinson	14h30 Comptes-rendus voyages
Petite salle		14h00 - 15h Grec C. Gourdien	14h30 - 15h30 Latin C. Gourdien						
	Accueil	14h-16h30 Bureau + Voyages						14h30-16h30 Bureau	
Extérieur	Matin	SAINT-ELOI GYM DYNAMIQUE 10h30-11h30 ----- AQUAGYM PUILBOREAU GARDEN FITNESS 10h15 - 11h00 ----- <i>lundi, mardi, mercredi,</i> <i>jeudi ou vendredi</i> <i>canoë, nature, vélo ou marches</i>	AQUAGYM PERIGNY 11h00 - 12h00 PUILBOREAU GARDEN FITNESS 10h15 - 11h00 ----- SAINT-ELOI REVEIL CORPOREL J. Chaigneau 9h30-10h30 GYM BALLONS R. Boussiron 10h30 - 11h30	TASDON GYM DYNAMIQUE 9h00 - 10h00 QI GONG / TAI CHI CHUAN N. Rebours 10h20 - 11h50 ----- SAINT-ELOI RIGOLOGIE B. Mailloux 10h45 - 11h45 ----- PUILBOREAU GARDEN FITNESS AQUAVELO 10h30 - 11h15 ----- SALLE DU VELODROME DANSE 10h30 - 12h00 F. Pouzet - A. Merle	CUISINE 9h00 - 14h00 Colette Berjon 1 fois / mois Centre Sodo-Culturel Le Pertuis 3 rue Francois Boucher	9h00 - 14h00 Colette Berjon 1 fois / mois LA ROCHELLE ----- AQUAGYM PUILBOREAU GARDEN FITNESS 10h15 - 11h00	AQUA GYM CHÂTELAILLON 8h45 - 9h30 ----- PUILBOREAU GARDEN FITNESS 10h15 - 11h00 ----- SAINT-ELOI GYM DYNAMIQUE 9h15 - 10h15 ----- YOGA Jack Benoît 10h30 - 12h00 ----- ECOUTE DE SOI 10h00 - 12h00 N. Rebours		
	Ap.-midi	SOPHROLOGIE CLOS MARGAT 14h45 - 16h15 André Bernard	BRIDGE Salle comité quartier FETILLY 14h00 - 18h00 Alain Berthonneau	SALLE GINO FALORNI PING-PONG 10h30 - 12h00 ----- SALLE GINO FALORNI PING-PONG 10h30 - 12h00			AQUAVELO PUILBOREAU GARDEN F. 15h00 - 15h45 ----- BRIDGE Salle comité quartier FETILLY 14h00 - 18h00 Alain Berthonneau		

