



Charente - Maritime

Retraités INFOS

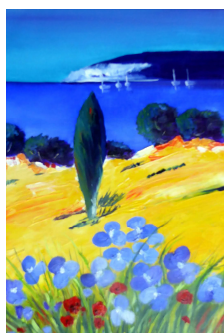
Club des retraités de la section de Charente-Maritime

EDITORIAL

Dites 33...
C'est l'âge de notre Club des Retraités de Charente Maritime, prestation de la MGEN (et non association) dont la vitalité est toujours présente avec l'aide indispensable de la section que nous ne remercierons jamais assez.

C'est grâce aux nombreux animateurs bénévoles qui donnent de leur temps et partagent avec d'autres leurs connaissances, leurs passions et leur amitié que ce club vit. Remercions-les chaleureusement ! Mais, attention, nous vieillissons tous et certains renoncent peu à peu à leur animation ; il est nécessaire de penser à la relève ! N'hési-

tez pas, vous les jeunes retraités, ou vous qui avez déjà fréquenté le club à proposer un atelier nouveau, ou à partager une responsabilité avec



une équipe existante ce qui allège les contraintes ! Il ne s'agit pas de donner des cours mais simplement de partager ce que l'on sait, ce que l'on aime et un peu de temps.

Nous voulons par l'échange, l'action dans divers domaines intellectuels, artistiques, (...ou physiques avec la 2F.OPEN-JS, avec laquelle nous sommes associés depuis 2009) favoriser le maintien de la santé physique ou morale et du bien-être de nos participants qui pourraient se trouver isolés du fait de la cessation de leur activité professionnelle. C'est donc une action sociale permanente... dont les ateliers sont un moyen. C'est un partage, une solidarité, une convivialité, un soutien et un enrichissement pour tous !

... Dites 33 et imaginez 34, 35, 36... et plus ! 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
Inscription
Ateliers
Voyages 16-17
EDT La Rochelle

Directeur de publication :
Vincent BERNARDEAU

Dépôt légal :

2110-7610

Imprimerie Rochelaise
Le Nouvel R

Courriel :
mgenclub17.sec@
wanadoo.fr

Toutes les infos sur le site :

clubmgen17.fr

PARTICIPATION AU CLUB 2016-17

INSCRIPTION : MODE D'EMPLOI

Le Club propose ce bulletin annuel à tous les participants MGEN du 17 (par email ou par envoi postal) fin juin 2016. 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 de 25€ 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 2017 (valable pour la fin 2016 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 2016-17	7 € (ordre MGEN)
Non adhérent MGEN autorisé avec licence 2FOPEN 2016-17	17 € (ordre MGEN)
* S'inscrire au seul atelier «aquagym» ne nécessite pas l'acquisition d'une licence 2FOPEN (de sept. à septembre)	



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

La majorité des activités sont gratuites mais certaines nécessitent une participation aux frais (atelier gym dynamique, œnologie, abonnement, location, fournitures comme peintures, soie, papier...)



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. Pour cela contacter le Club.

LES VISITES SOLIDAIRES À 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'équipe 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, qui auraient besoin de visiteurs.

ANTENNE DE LAGORD

ALLEMAND : lundi 9h30 -12h. Françoise LE REST. **Reprise mi- septembre 16.**

ANGLAIS :

1/ Mardi 14h-15h10 G1 et 15h20-16h30 G2, Jeannine BERGER (groupes complets).

Reprise le 20 sept. 16 à 14h (1er groupe) et 15h20 (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 stimuler à l'expression orale dans un anglais actualisé utilisable au quotidien, ici et ailleurs.

2/ Jeudi 10h30 -12h00, Marc LESIMPLE. **Reprise le 15 septembre 2016.**

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 18 août 2016.

Piscine de Périgny, Palmilud reprise le 13 sept 2016. Max : 32 / groupe

Mardi de 11h à 12h. Alternance obligatoire entre petit et grand bassin.

G 1 : M. GOUPIL, M. BALESTE

G 2 : C. BROUSSE, S. TRENTÉ

Piscine de Puilboreau, Garden Fitness reprise le 05 septembre 2016. Max : 30

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

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

Mercredi de 10h40 à 11h25. AQUAVÉLO : C REYDEL, A BEDRINE

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

Vendredi de 10h15 à 11h00 : A. POMMIER

Vendredi 14h45 à 15h30. AQUAVÉLO : C. BROUSSE, P. GOGUSEY.

Piscine de Châtelailon (il faut savoir nager), reprise le vendredi 16 septembre 2016.

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

Swimcenter (Lagord), reprise début septembre 2016 : C. SAINT HILAIRE.

BRIDGE TOURNOIS, reprise le 06 septembre 2016.

Mardi et vendredi 14h-18h - Alain BERTHONNEAU. Salle de Fétilly : tournois et parties libres. Une petite pratique du bridge est requise.

Merci à notre ancien
Président **Christian
DELCOURTE** pour son
investissement pour le
développement du Club



à Anne-Marie NAVARRO
qui a animé avec beaucoup
de passion son atelier de
généalogie et à
Jacqueline DESCOMBES
pour les sorties
patrimoine.



BRIDGE débutants : reprise 04 octobre 2016.

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

Atelier réservé à ceux qui désirent apprendre à jouer au bridge.

Assiduité recommandée vue la progression de la méthode.

BRIDGE perfectionnement, reprise le 30 sept. 16. Jean-Marie PINSON.

Vendredi 14h30-17h. Atelier réservé à ceux qui désirent perfectionner leur jeu de bridge (les bases doivent être connues).

Atelier surtout tourné vers la préparation aux tournois.

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 14 septembre 2016. Max. : 12.

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

CHORALE, reprise le 22 septembre 2016.

Jeudi 18h15 - 19h30 - Chefs de chœurs : F. BETERMIN, Claudine TARDY. Coordinateur : Michel GARNIER. Un répertoire varié à 1 ou plusieurs voix.

COURSIVE : relais Jean-Marie PINSON . Permanence au club pour dépôt des demandes en mains propres les mardi 6 septembre 16 (10h-12h) mercredi 7 et jeudi 8 (10h-12h et 14h- 16h30).

Pas de traitement de demandes par courrier. Réservé aux participants du Club et leur famille.

CUISINE, reprise 22 sept. 16 Colette BERJON. **Jeudi 9h30-14h (1 fois / mois).** Maxi : 14.

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

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

DANSE de salon et en ligne. (licence et certificat médical obligatoires). Salle municipale du Vélodrome-Beauregard. **Reprise le 07 septembre 2016. Mercredi 10h - 11h30.**

Françoise POUZET. 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 12 septembre 2016. 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 29 septembre 2016 (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 23 septembre 2016. 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** dans la petite salle de Saint-Éloi. 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 lundi 03 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. Le groupe est très stimulant pour ouvrir des portes nouvelles...

ENCADREMENT, reprise 28 septembre 2015. Max : 8. **Mercredi 9h30 - 17h00 semaine impaire (1 fois / mois) et mercredi 13h-16h semaine paire (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 4-10-2016.**

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



**Nous souhaitons la
bienvenue à notre
nouveau Président
Vincent
BERNARDEAU**



G2 : groupe plus confirmé. Conversation et échanges sur l'actualité espagnole et latino-américaine. Faits de civilisation, chansons, vidéos, actualité cinématographique. **Max : 12.**

2/ Vendredi 8h20 - 9h 50 - Annie POMMIER. Reprise 30 septembre 16. 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.



GYMNASTIQUE (licence et certificat médical obligatoires) :

Salle polyvalente de St Éloi La Rochelle

1/ Mardi : 9h30 - 10h30 - Réveil corporel. Reprise 20 septembre 2016.

Jean CHAIGNEAU. Gymnastique adaptée 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 20 septembre 2016.

E.PLEY, R. BOUSSIRON & J. CHAIGNEAU.

Avec balles, ballons ou raquettes : coordination, réactivité dans la convivialité, seul ou à plusieurs avec dédoublement, vitesse sans compétition mais avec entraînement mutuel.

3/ Lundi : 9h00-10h00 - Gym. dynamique et tonique. Reprise 05 sept. 16. Mercredi 9h00-10h00 (salle de Tasdon) et vendredi 9h00-10h00. 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 ou sa tablette.**

1/ Mardi : 11h-12h30 - G1 - André MEILHAC. Reprise début octobre 2016. Max : 12. Pour débutants ayant internet à domicile. Initiation aux tâches de base de l'informatique : gestion du disque dur, messagerie, sécurité, gestion des photos, notions de bureautique (traitement de texte, confection d'un diaporama...).

2/ Mercredi : 9h00 - 10h30 - G2 - André MEILHAC. Reprise début octobre 2016. Programme identique à celui du mardi mais pour des utilisateurs de niveau intermédiaire.

3/ Jeudi : 9h00 - 10h30 - JF COMBES. Reprise 22 septembre 2016. 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.

4/ Vendredi : 10h45 - 12h15 - Mike EBOUEYA . Reprise début octobre 2016. Max : 12. Vous allez vous approprier cet environnement informatique (la tablette et les nombreuses applications) de loisir surtout et peut être de travail. Vous pourrez créer, produire, traiter, exploiter vos données de taille réduite, vous informer, vous documenter; communiquer et échanger en toute mobilité.

► **Il est indispensable d'avoir des notions informatiques.**

LATIN : reprise le 22 sept. 2016. Caroline GOURDIEN. Max : 5. Si vous avez envie de reprendre l'étude de cette langue ancienne, nous vous accueillons, mais le nombre de places, vu l'exiguïté de la salle, est limité.

lundi 14h00-15h00.

LECTURES G1. Max : 17.

Lundi 15h30 - 19h semaine impaire (1 fois / mois).

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. 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 05 sept. 16.

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

MÉMOIRE - GYMNASIQUE CÉRÉBRALE - REMUE MÉNINGES

Il s'agit d'améliorer votre mémoire et booster vos neurones avec des exercices divers et variés, le tout dans la bonne humeur et



la convivialité sans porter de jugement (**maxi 18 personnes dans chaque groupe**).

1/ Lundi : 9h30 - 11h30 - Liliane GENESTE. **Reprise 19 septembre 2016 (complet).**

2/ Mardi : 9h30 - 11h30 - Nicole BONNAIRE. **Reprise 27 septembre 2016.**

3/ Vendredi : 10h - 12h - Christiane GAUDIN. **Reprise 23 septembre 2016.**

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 15-09-16. Max : 18. **Jeudi 9h30-12h00 semaine impaire (1 fois/mois).** Jean-Pierre BAISSON est le coordinateur. **NOUVEAU : cet atelier est proposé par la 2FOPEN mais pour pouvoir participer à cette activité, il faut adhérer à cette association et donc avoir une licence 2FOPEN.** Grâce aux conseils d'une œnologue, nous approfondissons nos connaissances sur la vigne, les terroirs, la vinification, les millésimes, le stockage, les cépages, la mise en bouteilles... Puis nous dégustons 4 vins d'un producteur, d'une région ou d'un cépage pour améliorer nos connaissances en matière de dégustation (aspect, arôme, goût).

PATCHWORK, reprise 19 septembre 2016. Max : 12 à 15.

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

PEINTURE ARTISTIQUE, reprise le 15 septembre 2016. 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 08 septembre 2016. Max : 10.

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

Colette BROUSSE. La soie met en scène les couleurs en utilisant différentes techniques abordables par tous : le serti, le travail sur eau, l'antifusant, l'épaississant... et autres selon vos envies.

PHILATÉLIE, reprise le 21 septembre 2016.

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 03 octobre 2016. Max : 10.

Lundi 14h – 15h30 Pierre BERNAT. Apprendre à utiliser des logiciels de traitement d'images gratuits pour améliorer, modifier, créer des images. Cycle réservé cette année à des débutants.

PICASA et PHOTOS, reprise le 16 sept. 2016. 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 et autres moyens semblables.

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

PING-PONG, reprise le 14 sept. (adhésion + licence CPR obligatoires)

Mercredi 10h30-12h00. Stade Gino Falorni - La Rochelle

SCAN ET VIEILLES PHOTOS, reprise le 07 octobre 2016.

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 05 septembre 2016. Lundi 17h - 19h00 - Michel GARNIER.

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

SECOURISME, jeudi 14h00-16h00 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 19 sept. 2016. au Clos Margat. Max. 30 .

André BERNARD.



RÉSEAUX 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.



QI GONG / TAI CHI CHUAN (licence et certificat médical obligatoires).
Reprise mercredi 21 sept. 2016. 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 : 16 sept. 16. 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 25-35 km

Aux beaux jours, des sorties à la journée, jour variable dans la semaine, avec pique-nique pour des circuits d'environ 45 - 60 km. Calendrier envoyé par mail aux inscrits, affiché au club et sur le site internet. Casque obligatoire, gilet fluo conseillé.

► **Un niveau suffisant pour suivre le groupe est requis.**

VIDÉO et DIAPORAMA : reprise 28 septembre 2016. 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 30 sept. 2016. Max : 40. **Vendredi 10h15 - 11h45, 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.**



ANTENNES LAGORD, ROYAN, SAINTES

NOUVEAU : AG = Assemblée Galette 2017

Le **jeudi 19 janvier 2017 à 14h**, nous nous retrouverons un après-midi pour assister à une **conférence** suivie de notre **réunion d'informations annuelle sur les activités, l'organisation, les finances du club**, de prestations de différents ateliers : chant du club, danses... d'une vidéo sur différents ateliers. La galette sera dégustée en fin de réunion.

Cette AG aura lieu à l'Oratoire (La Rochelle) jeudi 19 janvier à 14h00.

ÉCHANGE AVEC LE CLUB 79 :

Rencontre traditionnelle et chaleureuse avec nos collègues des Deux-Sèvres en octobre 2016.

REPAS DE FIN D'ANNÉE

Nous nous réunirons au restaurant début **décembre 2016**, 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 2017**

ANTENNE DE SAINTES

Réunion de rentrée : mardi 13 septembre 2016 - 14 h à 16 h
salle Louis Lumière, MDA, 31 rue du Cormier à SAINTES

ACTIVITES MANUELLES : reprise 05 sept. 2016. 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 12 sept. 2016. 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 « généaques » et « hérédis ».

INFORMATIQUE : reprise 14 sept. 2016. Max : 16. **Mercredi 14h30 - 16h30.** N. GABORIAU. Référent administratif : Mamad DIARRA. Contacts, échanges, partage, plaisir d'aborder une technologie relativement nouvelle.

MÉMOIRE : reprise 16 sept. 2016. Max. : 15. **Vendredi 14h-16h.** Dominique MOUTIER. MDA rue du Cormier.



ANTENNE DE 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 16 septembre 2016, 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.

ECRITURE : reprise 30 sept. 2016. Max : 11. **Mercredi 14h30-17h30**, une fois par quinzaine. Monique ESCOFFIER.

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.

ESPAGNOL : reprise 26 sept. 2016. Maison des Associations de Royan.

Jeu de 9h30-11h30 Josyane ESTEVE (2e année).

De **10h30-12h** (G1) Marie-France CHENU - G1 = dans une ambiance amicale, vous pouvez venir échanger en espagnol sur des sujets d'actualité.

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

MÉMOIRE : reprise 05 septembre 2016. Lundi 10h-11h30 / toutes les 2 semaines. Claudie BOURASSEAU - Espace Pelletan à Royan. Il s'agit de stimuler les différentes formes de mémoire, en particulier la mémoire immédiate, dans la bonne humeur et la convivialité.



**Nouveau :
Origami
le mercredi de
9h à 11h30
par André Mieze**

VOYAGES 2016 - 2017 - Maura & Nicole

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

Permanence : le 1er lundi de chaque mois de 14h à 16h et sur RV.

VOYAGES 2016

La Namibie : du 03 au 18.10.2016

VOYAGES 2017

Le Costa Rica : mars 2017

Marseille et la Provence : mai 2017

Grenade, festival de musique et danses : fin 06 début 07 17

Portugal (croisière sur le Douro) : sept 2017

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



**RÉUNION D'ACCUEIL ET D'INFORMATION DES NOUVEAUX PARTICIPANTS
samedi 17 sept. 2016, 9h - 12h à Lagord.**

Responsables du Club : Claudine TARDY, Jean-François COMBES

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

Responsable financier : Cl. TARDY aidée de Françoise PAWLOWSKI

Secrétariat : Jean-Marie PINSON aidé de Dominique PICHOT, Robert MARTIN 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 TRENTE



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





2016-17		LUNDI		MARDI	MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	SAMEDI
		sem paires	sem impaires		sem paires	sem impaires	sem paires	sem impaires		
Salle informatique	Matin			9h15 - 10h45 Espagnol G2 Montserrat Climent	9h00 - 10h30 Informatique A. Meilhac		9h00 - 10h30 Internet JF Combes		8h30 - 10h30 PICASA Odile Cornet	
		9h30-10h45 G1 10h45 - 12h30 G2 Allemand Françoise Lerest		11h00 - 12h30 Informatique A. Meilhac	10h30 - 12h Vidéo débutants Wessels		10h30 - 12h00 Anglais Marc Lesimple		10h45 - 12h15 Informatique Mike Eboueya	
	Apr-midi	14h00-15h30 Gimp P. Bernat ----- 15h30-18h00 Ecriture F. Lacoste	14h00-15h30 Gimp P. Bernat ----- 15h30-18h00 Lectures Gr 1 D. Hisquin Gr 2 F. Lacoste	14h00 - 17h30 Bridge Jean-Marie Pinson	14h00-17h00 Dentelle J. Lequeux	14h30-17h30 Vidéo Massebeuf		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 Monserat Climent	9h00-11h30 Origami A. Mlieze	9h30 Carton. J. Bourget ou Encadrt Monique Rossini 16h45	9h15-17h00 Peinture sur soie C. Brousse (1/mois) 18h15-19h30 Chant	9h30-12h00 Cénologie (2 fois/mois) 14h00 - 17h00 Peinture artist. G. Mariaud 18h15-19h30 Chant	8h20 - 9h50 Espagnol Annie Pommier 10h00 - 12h00 Mémoire Christiane Gaudin	14h30 Comptes-rendus voyages
		14h00-16h50 Patchwork M. Sindres ----- 17h00-19h00 Scrabble M. Garnier	14h00-17h00 Dentelle J. Lequeux ----- 17h00-19h00 Scrabble M. Garnier	14h00 - 15h10 G1 complet 15h20 - 16h30 G2 complet Anglais Jeannine Berger	13h00-16h00 Encadrt M. Rossini (1 fois/mois) --- 16h00-17h45 Philatélie Jenny Caubeyre				14h00 - 17h30 Bridge Jean-Marie Pinson	
	Petite salle	14h-15h Latin C. Gourdien							10h30-12h Tricot C. Marsault	
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, jeudi ou vendredi 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. Rebourg 10h20 - 11h50 ----- SAINT-ELOI RIGOLOGIE B. Mailloux 10h45 - 11h45 2 fois / mois ----- PUILBOREAU GARDEN FITNESS AQUAVELO 10h40 - 11h25 ----- SALLE DU VELODROME DANSE 10h - 11h30 F. Pouzet - A. Merle ----- SALLE GINO FALORNI PING-PONG mercredi 10h30 - midi		CUISINE 9h00 - 14h00 Colette Berjon 1 fois / mois Centre Socio-Culturel Le Pertuis 3 rue Francois Boucher 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 Benoit 10h15 - 11h45 ----- ECOUTE DE SOI 10h00 - 12h00 N. Rebourg	
	Apr-midi	SOPHROLOGIE CLOS MARGAT 14h45 - 16h15 André Bernard		BRIDGE Salle comité quartier FETILLY 14h00 - 18h00 Alain Berthonneau					AQUAVELO PUILBOREAU GARDEN F. 14h45 - 15h30 ----- BRIDGE Salle comité quartier FETILLY 14h00 - 18h00 Alain Berthonneau	