

Retraités INFOS

GROUPE **vyv**

Charente-Maritime

Club Santé Seniors - MGEN 17

ÉDITORIAL

Bonjour à tous...
Vous avez sans doute remarqué que le club a changé de nom, changeant décidé par la MGEN.

Pourquoi ? C'est que les plus de 65 ans commencent à être considérés différemment par la société ; elle attend d'eux une implication dans la vie associative tout en leur proposant un cadre pour bénéficier d'activités culturelles et / ou sportives, afin de rester en forme et actifs.

D'où cette dénomination nouvelle : « Club Santé Seniors ».

Nous détenons tous les clefs du « bien vieillir » : une bonne hygiène de vie, la pratique d'activités sportives et intellectuelles et un suivi médical régulier.

Le Club est présent pour vous aider, mais... ce club n'existe que grâce à l'investissement

de nombreux acteurs bénévoles.

Des études indiquent que le don et l'action sociale nous apportent plus de satisfaction que l'enrichissement personnel. Les statistiques montrent que d'ici 2070, nous aurons compris que la générosité nous rend heureux, bien plus que la consommation ostentatoire.

Mais nous sommes très inquiets car 2070 c'est très loin et la population de bénévoles vieillit. Certains renoncent à leur animation. Colette Berjon, Josette Blot, Montserrat Climent, Nicole Guiter et Patrick Angibeaud nous quittent (nous l'espérons provisoirement) mais nous les remercions pour tout le travail bénévole qu'ils ont proposé au Club.

N'hésitez 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 !

C'est 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.

N'attendons pas 2070 !

On compte sur vous !

Bonnes vacances à tous.

*Les coresponsables
du Club.*

Club Santé Seniors

MGEN 17

05 46 44 97 88

16 rue E. Freyssinet
17140 LAGORD

Sommaire :

- Edito
- Participation
- Inscription
- Ateliers
- EDT La Rochelle

Directeur de publication :
Vincent BERNARDEAU

Dépôt légal : 2110-7610

Imprimerie ARFEB
05 46 67 50 59

Courriel :
mgenclub17.sec@wanadoo.fr

Toutes les infos sur le site :
clubmgen17.fr

PARTICIPATION AU CLUB 2019-20

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 2019.

Ceux qui désirent participer à une ou plusieurs des activités proposées, doivent remplir le plus rapidement possible le **coupon réponse individuel précisant les activités retenues**. Pour les ateliers 2FOPEN joindre un chèque de 27 € pour la licence accompagné d'un **certificat médical récent**. Il est possible d'envoyer ce(s) document(s) rempli(s) soit par e-mail, 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 **joindre un chèque de participation pour 2020 (valable pour la fin 2019)**.

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.

Différentes situations	Participation au club MGEN 17 par année civile (1 ^{er} janv. au 31 déc.)
Adhérent MGEN non adhérent à la 2FOPEN	15 € (ordre MGEN)
Non adhérent MGEN autorisé	25 € (ordre MGEN)
Adhérent MGEN ayant acquitté sa licence 2FOPEN 2019 - 20	7 € (ordre MGEN)
Non adhérent MGEN autorisé avec licence 2FOPEN 2019 - 20	17 € (ordre MGEN)
S'inscrire au seul atelier «aquagym» ne nécessite pas l'acquisition d'un licence 2FOPEN (1^{er} sept. au 31 août.)	



Pour pratiquer les activités suivantes (aérogymnastique, bowling, canoë... tai chi, vélo, yoga) il est **obligatoire de fournir le formulaire de licence 2FOPEN-JS, un certificat médical récent (sauf pour l'aérogymnastique), 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 comme l'atelier gym dynamique, l'aérogymnastique, l'aquagym...



Dimanche convivial

DIMANCHE CONVIVIAL AU CLUB, on se retrouve au Club le dimanche après-midi pour des échanges amicaux, des jeux de société, des cafés gourmands, des sorties éventuelles comme musées, expos, cinés, balades, pique-niques... Rejoignez-nous. Arlette LIMOGES et Chantal HUCHOT.

LES VISITES SOLIDAIRES À DOMICILE, visites à domicile pour des collègues retraités de la MGEN qui sont isolés par la maladie ou l'âge. Ces visites sont effectuées par les bénévoles du Club, quelques heures par quinzaine. Nous avons besoin de nouveaux visiteurs bénévoles. Arlette LIMOGES et Elizabeth MARECHAL en sont les coordinatrices ; les joindre par l'intermédiaire du Club.

ALLEMAND, mardi 11h15-12h45. Françoise LE REST. **Reprise début octobre 2019.**

ANGLAIS :

1/ Mardi 14h15-15h45, Jeannine BERGER. **Reprise le 24 sept. 2019.** 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 fin sept. 2019.** Compréhension orale, exercices de grammaire et conversation à partir de documents vidéos.

AQUA-GYM :

les cours sont payants. Donc apporter un moyen de paiement le jour de la reprise.

Les chaussures de piscine sont conseillées. Coordonnatrice : Michèle COUTANCEAU

Date limite d'inscription au club pour l'aquagym : vendredi 16 août 2019.

- **Piscine Garden-Fitness (Beaulieu) : lundi et jeudi de 10h à 10h45, et vendredi de 11h à 11h45.**

- **Piscine de Périgny : Palmilud, 2 cours le mardi de 11h à 11h45. Reprise le mardi 17 sept. 2019. Max : 32 / groupe. Pour les séances d'aquavélo, il n'y a pas de groupe MGEN et il faut s'inscrire à chaque cours.**

- **Piscine de Châtelailon (il faut savoir nager) : le vendredi de 8h45 à 9h30.** Pascale GOGUSEY. **Reprise le 13 sept. 2019.**

- **Swimcenter (Lagord) : pas de cours attribué on y va quand on veut.** Catherine SAINT HILAIRE.

AQUAVELO : Garden-Fitness : vendredi de 12h30 à 13h30.

BOWLING (certificat médical 2019), 2 mardis par mois 13h45-16h15.

Marie-José BOUDON et Saphir ASGARALY. Reprise début septembre. L'atelier a lieu dans les locaux du Bowling de LR. Cette activité nécessite une participation financière.

BRIDGE TOURNOIS, mardi et vendredi 14h-18h, Alain BERTHONNEAU. **Reprise le 01 sept. 2019.**

Salle de Fétilly : tournois et parties libres. Une petite pratique du bridge est requise.

BRIDGE DEBUTANTS, vendredi 14h-17h, Jean-Marie PINSON.

Reprise 04 octobre 2019.

Atelier réservé à ceux qui désirent apprendre à jouer au bridge dans une ambiance décontractée.

Assiduité recommandée pour la progressivité de la méthode.

BRIDGE PERFECTIONNEMENT, mardi 14h15-17h45, Jean-Marie PINSON.

Reprise 1^{er} octobre 2019.

Atelier pour ceux qui désirent perfectionner leur jeu dans l'optique de la préparation aux tournois.

CANOË (licence avec certificat médical 2019), Jean CHAIGNEAU. Reprise en sept. 2019.

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. Deux heures de pagayage pour découvrir la nature aquatique entre la Vendée et Saintes.

CARTONNAGE, mercredi 9h30 - 17h30 semaine impaire (1 fois / mois), Monique ROSSINI-MAILHE. **Reprise 9 octobre 2019.** Max. : 10. Réalisation d'objets divers avec garnissage papier ou tissu.

CHORALE, jeudi 18h15 - 19h30 - Chefs de chœurs : Francis BETERMIN, Claudine TARDY. Coordinateur : Michel GARNIER. **Reprise le 19 sept. 2019.** Un répertoire varié à une ou plusieurs voix.



COMMUNICATION RELATIONNELLE, mercredi 10h-12h (2 fois/mois), Jacques BENOIT. Reprise 02 octobre 2019. L'atelier a lieu tous les 15 jours dans une **petite salle du centre social de Saint-Éloi**.

La méthode ESPERE (de Jacques Salomé) nous propose dans la bienveillance et la non-violence, des repères clairs pour apprendre à **être un bon compagnon pour soi-même et pour les autres**. Elle nous permet de devenir un agent de changement pour nous-mêmes et ceux qui nous entourent.

COURSIVE, relais Françoise PAWLOWSKI. Voir informations au Club et sur le site internet du Club.

COUTURE, jeudi 13h30 - 16h, semaine paire. Michelle GUERIN.

Reprise : 2^e quinzaine de sept. 2019.

Pour découvrir ou développer ses talents en couture. Pour le plaisir de partager, de transmettre techniques et idées créatives, pour la décoration, les cadeaux, le quotidien, l'habillement...

En début d'année, un module de trois séances sera proposé pour s'initier ou « apprivoiser » la machine à coudre. L'atelier accueillera ensuite les personnes qui souhaitent poursuivre l'activité.

DANSES de salon et DANSES en ligne, mercredi 10h15 - 11h45 (licence avec certificat médical 2019), Jacqueline JUGELÉ. **Reprise le 11 sept. 2019.**

Salle municipale du Vélodrome. Se divertir en musique et apporter un brin de positif à notre état de santé (exercices physiques variés, mémoire, coordination, confiance en soi... convivialité).

DENTELLE AUX FUSEAUX, lundi de 14h-17h (semaine impaire) ou le mercredi de 14h à 17h (semaine paire), Jeannie LEQUEUX. **Reprise lundi 18 sept. 2019.**

ÉCONOMIE, jeudi 14h15 - 15h45 (semaine impaire - 1 fois/mois), Christiane CORDERO-HAUSER. **Reprise 26 sept. 2019.** Cet atelier servira à commenter l'actualité à la lumière de ce qui a été traité et qui pourra aussi être approfondi.

ÉCOUTE DE SOI, vendredi de 10h-12h (2 fois/mois), Nicole REBOURG et Michèle BENOIT. **Reprise vendredi 13 sept. 2019.** Max : 12. Petite salle de Saint-Éloi. Notre corps, qui ne ment jamais, a mémorisé tous les événements de notre vie. Par le biais des émotions, des douleurs et des maladies, il nous livre des informations salutaires pour notre évolution. Choisir la Voie de l'ACCUEIL, c'est permettre à l'énergie bloquée de re-circuler pour un mieux-être global. C'est se responsabiliser et s'autonomiser.

ÉCRITURE, lundi 15h30-18h (semaine paire - 1 fois/mois), Françoise LACOSTE. **Reprise lundi 14 octobre 2019.** Max : 12. 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 !

ENCADREMENT, mercredi 9h30 - 17h30 (semaine impaire) et mercredi 12h - 16h (semaine paire). Monique ROSSINI-MAILHE. **Reprise 25 sept. 2019.** Max : 9. Un encadrement d'Art pour valoriser photos, aquarelles, broderies, gravures... selon diverses techniques.

GYMNASTIQUE (licence avec certificat médical 2019) :

Salles polyvalentes de Saint-Éloi ou de Tasdon à La Rochelle.

1/ Réveil corporel, mardi : 9h30 - 10h30. Jean CHAIGNEAU. **Reprise mardi 17 sept. 2019 (St-Eloi).** Renforcement musculaire, nerveux et osseux pour améliorer la posture, l'équilibre, la vivacité, la souplesse et le schéma corporel. Respiration contrôlée sans gros efforts cardio-vasculaires. Travail individuel surtout assis et couché.

2/ Gym. balles, mardi : 10h30 - 11h30 - Élisabeth PLEY, Rémy BOUSSIRON & Jean CHAIGNEAU. **Reprise mardi 17 sept. 2019 (St-Eloi).** Avec ballons variés, balles dures et molles (ping-pong). Renforcement de la coordination et de la réactivité dans la convivialité. Seul ou à plusieurs, sans compétition mais avec entraînements mutuels.

3/ Gym. dynamique et tonique, lundi : 9h - 10h (St-Eloi) et vendredi 9h-10h (St-Eloi). Mercredi 9h-10h (Tasdon). Erwan L. **Reprise vendredi 06 sept. 2019.** Cette activité, animée par un professeur de sport rémunéré, nécessite une participation aux frais. Activités cardio-pulmonaires, renforcement musculaire, stretching, relaxation...
Coordinateur : Jean-François COMBES.



Couture



Dentelle



Gym balles.



HISTOIRE, mardi 9h-10h15, Gérard BLIER. Reprise : 24 sept. 2019.

Suite de la série sur les grands empires qui ont dominé le monde. Étude comparée des origines, des caractères dominants, du déclin ou de la chute de ces empires.

INFORMATIQUE : il est vivement conseillé d'apporter son ordinateur portable ou son smartphone.

- 1/ Lundi, 10h30-12h, André MEILHAC. Reprise début octobre 2019.** Max. : 12. Pour débutants ayant internet à domicile : initiation aux tâches de base de l'informatique (gestion du disque dur, accès Internet, la messagerie, la sécurité) – Utiliser des applications : gestion des photos, vidéos – Éléments de bureautique (traitement de texte, diaporama etc.)
- 2/ Lundi, 14h-15h30, (2 fois/mois), Pierre BERNAT, Reprise 07 octobre 2019.** Apprendre à utiliser un logiciel d'images gratuit pour améliorer, modifier, créer des images. Séances toutes les quinze semaines, ouvert aux débutants et aux confirmés.
- 3/ Mercredi, 9h-10h30, André MEILHAC. Reprise début octobre 2019.** Même programme que le lundi.
- 4/ Jeudi, 9h-10h30, JF COMBES. Reprise 26 sept. 2019.** Étude de tout ce qui touche à internet : courriel, web, travail sur le « Cloud » et création d'un site internet. Il est vivement conseillé d'avoir des bases en informatique.
- 5/ Vendredi, 9h-10h30, Gérard VINCENT. Reprise 04 octobre 2019.** Créer un album photo numérique est le meilleur moyen de mettre en valeur et de partager des souvenirs (aucune connaissance technique requise).
10h30 - 12h00, Jean-Pierre DEVOYON. Reprise début septembre 2019. Permettre aux participants d'avoir une maîtrise élémentaire de leur smartphone sous Android.



Lectures

JEUX DE SOCIÉTÉ, vendredi 14h - 15h30 (salle info), Gérard WESSELS. Reprise : vendredi 27 sept. 2019.

Cet atelier propose une activité qui est centrée sur les jeux de société divers hormis les jeux de cartes classiques (belote, bridge, rami, tarot), les échecs, les dames ou les dominos.

LECTURES G1, lundi 15h30 - 18h semaine impaire (1 fois/mois), André GAILING. Reprise : lundi 23 sept. 2019. Max : 18. Échange mensuel sur l'actualité littéraire avec comme point de départ un roman ou un récit récemment paru.

LECTURES G2, lundi 15h30 - 18h semaine impaire (1 fois / mois), Françoise LACOSTE. Reprise : lundi 07 octobre 2019. Max : 18. Le goût des livres et du partage sur les textes nouvellement parus ou autres, en respectant une grande variété de genres...

MAGIE, vendredi 9h - 10h30 semaine impaire (1 fois / mois), Dominique SOUDER. Reprise : vendredi 11 oct. 2019. Venez-vous étonner et jouer avec nous, dérouiller vos neurones personnels, entretenir votre souplesse d'esprit, puis réinvestissez avec vos petits-enfants et partagez avec vos amis... Aucun prérequis en magie n'est demandé, mais vous pourrez tout refaire. Il n'y a aucun matériel à acheter. Les fichiers détaillant les tours réalisés, avec leurs explications, sont envoyés à tous les participants. Le niveau mathématique des tours ne dépassera pas celui du collège.

MARCHE - RANDONNÉES PÉDESTRES (licence avec certificat médical 2019) : jeudi, Odile CORNET.

Rendez-vous des amoureux du grand air dans une ambiance conviviale. D'octobre à avril : 9 à 12 km, l'après-midi. De mai à septembre : 15 à 20 km, la journée. Le calendrier envoyé par e-mail aux inscrits, affiché au club et sur le site (clubmgen17.fr).

MARCHE NORDIQUE (licence avec certificat médical 2019) :

1/ Lundi 9h - 11h, Pierre CORNET. Reprise : début sept. 2019. 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.

2/ Jeudi de 9h30 - 11h30, Claudine AIRAUD et Jean-Marie PINSON. Reprise octobre 2019. Atelier de marche nordique en complément du lundi. Circuit de 10 km.



MÉMOIRE - GYMNASTIQUE 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 16 sept. 2019. Atelier complet.**

2/ Mardi : 10h15 - 12h15, Nicole BONNAIRE - Martine DURIEUX.
Reprise 01 octobre 2019.

3/ Vendredi : 10h00 - 12h00, Danièle BOUET et Caroline GOURDIEN.
Reprise 20 septembre 2019.

NATURE (licence avec certificat médical 2019) : Jean CHAIGNEAU.

Reprise septembre 2019.

Le calendrier est sur le site du Club (clubmgen17.fr), dans nos locaux à Lagord et envoyé aux inscrits : environ 2 km en 2 heures. Découverte de la flore et de la faune entre nous et avec des spécialistes surtout en Aunis.

CÉNOLOGIE (atelier collaboratif), jeudi 9h15 - 12h semaine impaire (1 fois/mois), Jean-Pierre BAISSON est le coordinateur. **Reprise octobre 2019**, précédée d'une réunion préparatoire le 12 sept. 2019 à 10h au club. Cet atelier est proposé par la 2FOPEN. Pour pouvoir participer à cette activité, il faut **avoir une licence 2FOPEN (sans certificat médical)**. 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 bouteille... Puis, nous dégustons 4 vins d'un producteur, d'une région ou d'un cépage pour améliorer nos connaissances en matière de dégustation (aspect, arômes, goût). Activité payante.

ORIGAMI, mercredi 11h-13h (semaine paire - 1 fois/mois), Danièle SEGUILLON. **Nouvel atelier. Début 02 octobre 2019.** L'origami, mélange d'art et de science de pliage du papier, est une passion amusante source de grande satisfaction qui stimule le cerveau et développe l'attention et la patience.

PATCHWORK, lundi 14h - 17h (semaine paire), Mireille SINDRES.

Reprise 16 septembre 2019.

Pour découvrir et approfondir des techniques et réaliser des ouvrages traditionnels ou contemporains.

PEINTURE ARTISTIQUE, jeudi 14h - 17h semaine impaire, Gilberte MARIAUD / Françoise DEROSIER. **Reprise début sept. 2019.** Max. : 12. 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...) L'autre objectif de cet atelier est la convivialité.

PEINTURE SUR SOIE, jeudi 9h15 - 12h15 et 14h - 17h (semaine paire - 1 fois/mois), Colette BROUSSE. **Reprise en octobre 2019.** La peinture sur soie ou l'art de faire danser les couleurs, de les mettre en scène à travers différentes techniques comme le serti, l'épaississant, l'antifusant, l'aquarelle, la cire.

PHILATÉLIE, mercredi 16h15-17h45 semaine paire, Jenny CAUBEYRE.

Reprise le 18 sept. 2019. En plus de très nombreux échanges, nous essayons de parfaire nos connaissances techniques philatéliques. Activité toujours récréative et non lucrative.

SCAN ET VIEILLES PHOTOS, vendredi 14h - 16h, Jean-Louis BONNAIRE.

Reprise le 04 octobre 2019.

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, lundi 17h - 19h, Michel GARNIER.

Reprise le 02 sept. 2019. Presque chaque semaine, une partie ouverte à tous, sans esprit de compétition pour des rencontres conviviales.

SECOURISME, ÉDUCATION A LA SANTÉ, jeudi 10h30 - 12h, Sylvette JOUBERT.

Reprise en oct. 2019.

En plus des gestes d'urgence, nous parlerons d'Éducation à la santé en fonction de la demande de chacun : automédication, prévention des accidents domestiques, trousse de voyage...

Numéro : 53



Nature



Magie



Mémoire



SOPHROLOGIE, lundi 14h45 - 16h15, André BERNARD. **Reprise le 23 sept. 2019** au Clos Margat.

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

QI GONG /TAI CHI CHUAN (licence avec certificat médical 2019), mercredi 10h20 - 11h50. Nicole REBOURG.

Reprise mercredi 11 sept. 2019 dans la salle municipale de Tasdon. Cette activité nécessite une participation aux frais (à voir avec Nicole R.). Pratique pour accroître et faire circuler harmonieusement l'énergie dans le corps et l'esprit, dans le but d'améliorer la santé. Apprentissage en Tai Chi Chuan de l'enchaînement des 13 postures (style Yang) et du 1^{er} Duan (style Yang). Tenue : haut blanc et pantalon noir souple.

TRICOT, vendredi 10h30 - 12h00, Colette MARSAULT. **Reprise : 13 sept. 2019.** 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 avec certificat médical 2019), 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, jours variables dans la semaine, avec pique-nique pour des circuits d'environ 45 - 60 km. **Casque obligatoire, gilet fluo conseillé.**

Un niveau suffisant pour suivre le groupe est requis. Calendrier envoyé par mail aux inscrits, affiché à Lagord et sur le site internet du Club.

VIDÉO, mercredi 14h30 - 17h30 semaine impaire, Rose-Mary PHILIPPOT et Michel MASSEBEUF. **Reprise 25 sept. 2019.** Montage vidéo avec Pinnacle Studio 19 et 21. Cet atelier permet d'apprendre le montage de films vidéos et de photos issues de caméscopes, d'APN ou de smartphones avec le logiciel Pinnacle Studio 19 et 21.

Nos montages permettent de présenter de façon agréable, les souvenirs de voyages, familiaux ou autres.

VISITES – DÉCOUVERTES, mercredi après-midi (1 fois/mois). Françoise PAWLOWSKI et Jean-Marie PINSON. **Nouvel atelier.** Découverte des lieux et des acteurs culturels, économiques et sociaux de la ville et de la région par des sorties, visites, rencontres... Selon les cas une petite participation financière pourra être demandée.



VOYAGES, permanences au club le 1^{er} lundi de chaque mois de 14h30 - 16h30 (ou sur RV), Maura DAVID.

Étudier avec l'aide de voyagistes officiels, des voyages dans le monde entier.

Il faut également assurer une bonne préparation des voyages avec l'organisation de réunions par la « commission voyages ». Vous pouvez y participer !

Les CR des voyages se dérouleront au Club les samedis à partir de 14h30. Ils sont réservés aux personnes ayant participé au voyage.

YOGA (licence avec certificat médical 2019), vendredi 10h15 - 11h40, Jacques BENOIT. **Reprise 04 octobre 2019**, salle de St-Éloi. Le yoga permet

d'acquérir, au jour le jour, détente, souplesse physique et psychique. Il permet de vivre au plus près de notre corps dans une présence bienveillante, vis à vis de nous-même et de notre entourage. Assiduité recommandée. Se munir d'une tenue souple, d'un tapis et d'un coussin épais ou d'un petit banc de yoga.

YOGANDFIT (licence avec certificat médical 2019), jeudi 14h30 - 15h30, Jérôme S. **Reprise début octobre 2019** dans la salle municipale du Vélodrome. Cette activité, animée par un coach sportif rémunéré, nécessite une participation aux frais. Coordinateur : Christian DELCOURTE.



AG 2020 = ASSEMBLÉE GALETTE 2020

Le **jeudi 16 janvier 2020 à 14h**, nous nous retrouverons un après-midi à l'**Oratoire (LR)** pour assister à une **conférence** suivie de notre **réunion annuelle d'informations sur les activités, l'organisation, les finances du club**, de prestations de différents ateliers : chorale, danses... d'une vidéo sur différents ateliers. La galette sera dégustée en fin de réunion.

REPAS DE FIN D'ANNÉE

Nous nous réunirons au restaurant en **décembre 2019**, 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 2020**.



RÉUNION D'ACCUEIL ET D'INFORMATION DES NOUVEAUX PARTICIPANTS

Samedi 14 sept. 2019, 9h30 - 11h30 à Lagord.

ROYAN

On recherche des retraités MGEN, susceptibles de partager des savoirs ou des passions avec d'autres retraités MGEN du secteur de Royan ! Pour tout renseignement joindre le Club par téléphone ou e mail.

ESPAGNOL : Maison des Associations de Royan.

Jeudi matin 9h15-12h puis 10h-12h en 2020, Michel PRADINES. Reprise : début sept. 2019.

MÉMOIRE, **lundi 10h-12h tous les 15 jours**, Claudie BOURASSEAU. Reprise 09 sept. 2019 Espace Pelletan à Royan. Il s'agit de stimuler les différentes formes de mémoire, dans la bonne humeur et la convivialité.



SAINTES

GÉNÉALOGIE, **lundi 14h - 17 h (1 fois/mois)**, Joëlle SAUTHIER. **Reprise 23 sept. 2019**. MDA 31 rue du Cormier. Cet atelier a pour but l'initiation et l'entraide à la recherche généalogique en proposant de découvrir différents outils utiles pour construire son arbre généalogique, la recherche aux archives municipales et départementales dans les registres d'état civil, les recensements, les archives notariales, Utilisation des outils informatiques (internet, généanet, hérédité).

INFORMATIQUE, **mercredi 14h - 18h**. Nicole GABORIEAU. **Reprise 25 sept. 2019** au lycée Bernard Palissy de Saintes. Rencontres, contacts, échanges, par la médiation d'une technologie relativement nouvelle.

MÉMOIRE, **vendredi 14h - 16h**, Dominique MOUTIER. **Reprise 27 sept. 2019**. MDA 31 rue du Cormier à Saintes. S'entraîner en s'amusant à l'aide de jeux variés pour exercer sa logique, ses facultés d'observation et de concentration.

Responsables du Club : Françoise PAWLOWSKI, Jean-François COMBES

Responsable financière du Club MGEN : Françoise PAWLOWSKI

Responsable 2FOPEN-JS 17 : Jean-François COMBES

Trésorière 2FOPEN-JS 17 : Claudine TARDY

Secrétariat : Jean-Marie PINSON aidé de Robert MARTIN

Responsable des voyages : Maura DAVID

Responsable de communication : Jean-François COMBES

Responsable site internet du Club : JF COMBES

Conseillères techniques : Claudine TARDY, Solange TRENTÉ





	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
	sem paires	sem impaires			sem paires	sem impaires	sem paires	sem impaires	sem paires	sem impaires	
Salle informatique	Matin	11h00 - 12h30 Informatique A. Meilhac	11h15-12h45 Allemand Françoise Lerest	11h00-13h00 Origami D. Seguillon	9h00 - 10h30 Informatique A. Meilhac	9h00 - 10h30 Internet JF Combes	9h00-10h30 Alb. Photos G. Vincent	9h00-10h30 Magie (1/mois) D. Souder			
	Ap.-midi	14h00-15h30 Infor P. Bernat (1/mois) ----- 15h30-18h00 Ecriture F. Lacoste (1/mois)	14h15-17h45 Bridge Jean-Marie Pinson (perfectionnement)	14h00-17h00 Dentelle J. Lequeux	10h30-11h30 Educ. Santé Secourisme S. Joubert	10h30 - 12h00 Anglais Marc Lesimple	14h00 - 16h00 Scan & vieilles photos JL. Bonnaire ----- 14h00 - 16h00 Jeux de société G. Wessels				
Salle André David	Matin	9h30 - 11h30 Mémoire Liliane Geneste	9h00-10h15 Histoire Gérard Blier	10h30-11h30 Educ. Santé S. Joubert	9h30 Carton. J. Bourget ou Encadrt Monique Rossini 17h00	9h15-17h00 Peinture sur soie C. Brousse (1/mois)	10h00 - 12h00 Mémoire Danièle Bouet				
	Apr.-midi	14h00-16h50 Patchwork M. Sindres ----- 17h00-19h00 Scrabble M. Garnier	14h00 - 15h30 Anglais G1 Jeannine Berger	13h00-16h00 Encadrt M. Rossini (1 fois/mois) ---- 16h00-17h30 Philatélie Jenny Caubeyre		14h00 - 17h00 Peinture artist. G. Marlaud ----- 18h15-19h30 Chorale	14h00 - 17h00 Bridge Jean-Marie Pinson (débutants)			14h30 Comptes-rendus voyages	
Petite salle								10h30-12h Tricot Colette Marsault			
Accueil		14h30-16h30 Bureau + Voyages						14h30-16h30 Bureau			
Extérieur	Matin	AQUAGYM GARDEN-FITNESS 10h - 10h45 ----- SAINT-ELOI GYM DYNAMIQUE 9h00 - 10h00 ----- <i>lundi, mardi, mercredi, jeudi ou vendredi canoë, nature, vélo ou marches</i>	AQUAGYM PERIGNY (Palmitud) 11h - 11h45 ----- SAINT-ELOI REVEIL CORPOREL J. Chaigneau - 9h30-10h30 ----- GYM BALLES E. Pley - R. Boussiron 10h30 - 11h30	TASDON GYM DYNAMIQUE 9h00 - 10h00 ----- QI GONG / TAI CHI CHUAN N. Rebourg - 10h20 - 11h50 ----- SALLE DU VELODROME DANSES J. Jugelé - 10h15 - 11h45 ----- SAINT-ELOI COM. RELATIONNELLE Jack Benoit - 10h00 - 12h00 2 fois / mois	AQUAGYM 10h - 10h45 GARDEN-FITNESS ----- MARCHE NORDIQUE 9h30 - 11h30 Cl. Airaud & JM Pinson	9h30-12h00 Œnologie	AQUA GYM CHÂTELAILLON 8h45-9h30 ----- GARDEN-FITNESS 11h - 11h45 ----- SAINT-ELOI GYM DYNAMIQUE 9h00 - 10h00 ----- YOGA Jack Benoit 10h15 - 11h45 ----- ECOUTE DE SOI 10h00 - 12h00 (2fois/mois) N. Rebourg - M. Benoit				
	Ap.-midi	SOPHROLOGIE CLOS MARGAT 14h45 - 16h15 André Bernard	BRIDGE Salle comité quartier FETILLY 14h00 - 18h00 Alain Berthonneau ----- BOWLING Bowling LR 13h45-16h15 Marie-Jo B. et Saphir A.	VISITES - DECOUVERTES F. Pawlowski - JM. Pinson (1 fois/mois)	YOGANDFIT 14h30-15h30 Salle vélodrome	BRIDGE Salle comité quartier FETILLY 14h00 - 18h00 Alain Berthonneau					