



Club des retraités

BULLETIN DE LIAISON

De septembre à décembre 2018



| SOMMAIRE | | ANNEXES |
|-----------------|--|---|
| Pages 2 à 4 | Informations diverses | 1) Inscription aux activités physiques 2) Adhésion 2 FOPEN-JS 3) Liste des responsables et animateurs |
| Pages 5 à 11 | Les activités au jour le jour | |
| Pages 11 à 12 | Les vendredis culturels Les contacts MGEN | |

Le mot du Président

Cet éditorial est le premier de ma présidence puisque j'ai succédé à Béatrice Faucher que je remercie vivement pour tout le travail accompli et je sais qu'elle va mettre à profit toute son expérience au service du club des retraités.

La rentrée voit se mettre en place la convention signée avec la 2FOPEN-JS avec la création d'une section « Club des retraités » pour permettre à toutes les activités physiques, sportives et de plein air de se dérouler dans les meilleures conditions.

Le renforcement des équipes de coordination et d'animation ainsi que des membres du comité de gestion du club permet une richesse des activités proposées et participe ainsi à un dynamisme au service de toutes et tous.

C'est bien ce vivre ensemble qu'il faut continuer à promouvoir et qui illustre au mieux les valeurs de la MGEN.

Jérôme Nogarède

La vie du comité de coordination par Daniel Chauprade

Lors de la dernière assemblée annuelle, le 4 avril 2018, plusieurs personnes se sont portées volontaires pour aider le comité de coordination. Nous les remercions de vouloir partager leurs compétences et donner de leur temps. Les tâches permettant l'animation du club ont pu être réparties :

Responsabilité du club, en lien avec le directeur de la section : **Béatrice Faucher**,

Suivi des relations avec la mairie de Limoges, conventions, contacts : **Béatrice Faucher**,

Suivi des conventions avec les intervenants extérieurs (Profession Sports, sophrologie, yoga...) : **Béatrice Faucher**

Suivi des adhésions, en relation avec Barbara la secrétaire de la section : **Bruno Vincent**,

Suivi des ateliers, recueil d'informations : **Alain Crozet-Robin** en direct avec le bulletin et **Simone Esclause**.

Le bulletin :

Recueil des informations, des articles : **Alain Crozet-Robin**,

Mise en page, relation avec l'imprimeur (Copifac) : **Béatrice Faucher**,

Mise sous pli, envoi : **Béatrice Faucher, Catherine Boyer, Simone Esclause, Maryline Moreau, Daniel Chauprade**. (toutes personnes qui souhaitent s'associer à ce groupe sont les bienvenues)

Secrétariat du comité de gestion : **Catherine Boyer**,

Secrétariat du comité d'animation : **Danièle Besse**,

Suivi des finances : suivi comptable des recettes du club et des dépenses, coordination des bons de commandes avec la section, achats, suivi du crédit de la carte des photocopies «Copifac», ... : **Catherine Rodriguez**

Organisation des moments conviviaux : **Daniel Chauprade, Maryline Moreau** (coordination mise en place décor pour la galette), **Catherine Boyer**,

2FOPEN-JS 87 :

Responsabilité de la section « club des retraités » : **Daniel Chauprade**,

Il sera le représentant du club dans le comité départemental 2FOPEN-JS-87. Il sera aidé dans la gestion de cette section par **Maryline Moreau** et **Béatrice Faucher**.

Depuis longtemps, il était souhaité que le comité de coordination s'étoffe avec l'arrivée de nouvelles personnes. Voilà nous y sommes, il va se mettre en place pour que les membres de notre club vivent au mieux les activités.

ANDRÉE MAZEY

Andrée nous a quitté le 22 juin à l'orée de l'été et après une longue maladie dont son opiniâtreté, son énergie et son dynamisme n'ont pu triompher.

Pendant douze ans, de 2004 à 2016, elle s'est consacrée à la rédaction du bulletin du club des retraités, avec le soutien de son mari : Emile, qui tenait en haleine les adhérents cruciverbistes.

De 2012 à 2016 Andrée a géré seule le club avec gentillesse, dévouement et compétence. Elle s'y est beaucoup investie, donnant aussi de son temps pour animer l'atelier de marche avec bâtons qu'elle a toujours défendu. Elle avait cédé la responsabilité de cette activité il y a dix-huit mois.

C'était une belle personne, représentant nos valeurs mutualistes dont nous conserverons le souvenir.

Les activités du club

Comme chaque année de nombreuses activités sont proposées, pour le bien-être de tous. Cette année nous déplorons l'arrêt des activités « cuisine » et « promenades de santé », la mise en sommeil des « randonnées longues et moyennes » et « voyages ». Par contre, nous saluons l'arrivée de deux nouvelles : « marche nordique » et « yoga ».

Les pages suivantes présentent toutes les activités du club, et leurs responsables. Cela vous permet de prendre directement contact avec le ou la responsable de l'activité qui vous intéresse.

Pour participer aux activités, vous devez être à jour de votre participation financière au fonctionnement du club. **Cette participation de 10 euros est valable pour une année civile du 1er janvier au 31 décembre et renouvelable chaque 1er janvier.** Elle est payable en intégralité quel que soit le mois de l'année auquel vous ré- adhérez au club. **Si vous ne recevez plus le bulletin du club, c'est que vous avez oublié de payer votre adhésion pour la nouvelle année.**

Quant aux **nouveaux retraités** qui souhaitent adhérer au club pour la première fois en 2018, l'adhésion est de 4 euros.

A partir de la rentrée 2018, deux types d'activités sont proposées au sein du club :

- **Les activités culturelles** : pour lesquelles il est **OBLIGATOIRE** que vous soyez titulaire d'une ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE INDIVIDUELLE. **Ce sont les activités qui se déroulent à Charles Silvestre, salle du Vigenal, salle de la FOL**

- **Les activités physiques** : pratiquées en salle de sports ou en extérieur : danses, golf, gym douce, gym d'entretien, marche avec bâtons, marche nordique, randonnées, tennis de table.

Depuis plusieurs années la question de la responsabilité lors des randonnées se posait. En fait, cette question concernait toutes les activités physiques, que le club ne pouvait pas organiser sans avoir souscrit des garanties d'assurance couvrant sa responsabilité civile, celle des bénévoles et des pratiquants. (*loi sur le sport*)

C'est pour cela que, profitant du partenariat existant entre MGEN et 2FOPEN-JS, il a été décidé d'adhérer à 2FOPEN-JS. La convention a été signée le 23 mai 2018. **Rappelons que l'adhésion individuelle annuelle (année scolaire) permettra à tout adhérent de pratiquer une ou plusieurs activités physiques, ce qui est le cas de beaucoup d'entre vous, en toute sérénité et cohérence. La licence (27€) est OBLIGATOIRE.**

Les activités physiques telles que gym douce et d'entretien, marche avec bâtons et yoga seront, à partir de la rentrée, gérées par 2 FOPEN-JS. Le nombre d'inscrits à ces activités n'étant pas définitif à ce jour, le tarif demandé reste identique à celui de l'année précédente. En conséquence, le nombre des séances sera fixé en fonction du nombre de participants dans chaque atelier payant.

| Accueil des nouveaux retraités | Goûter d'automne |
|---|--|
| <p>Lundi 1er octobre à 14 h 15, Salle de réunion de la section MGEN 3 rue Maurice Rollinat 87100 Limoges</p> | <p>Offert par le club dans le cadre de ses actions de convivialité.</p> <p>Jeudi 11 octobre 2018 salle du temps libre à partir de 14h30. Salle Léo Lagrange, Place Blanqui (derrière la Mairie) à Limoges (stationnement impossible dans l'enceinte de l'espace Blanqui)</p> <p>Transports en commun par la TCL (lignes 1-2-4 : arrêt Hôtel de ville)</p> <p>L'après-midi sera organisée avec une conférence « Restez à l'écoute de ses oreilles », suivie d'un goûter.</p> <p>Afin de pouvoir passer les commandes pour ce goûter, pouvez-vous faire part de votre intention de participer, en remplissant le bulletin réponse joint en annexe. (avant le 22 septembre 2018)</p> |
| <p>Réunion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • informations sur la vie du club des retraités, • présentation des ateliers par leurs animateurs. <p>Tous les nouveaux adhérents sont invités, ainsi que les « moins nouveaux » souhaitant en savoir plus sur les activités. Tous seront les bienvenus.</p> | <p>Merci de contacter Daniel Chauprade Tel : 05 55 70 11 10 ou courriel : daniel.chauprade@orange.fr</p> |

ZOOM sur ...

MARCHE NORDIQUE

Pour la première année, un atelier de marche nordique est proposé aux membres du club. Il se déroulera le lundi après-midi et s'adressera à des participants (8 à 12) aimant la marche sportive et les efforts physiques dans une nature évoluant au fil des saisons.

Merci, de vous faire connaître dès que possible à Jean-Pierre Mouchel la Fosse: j-p.mlf@orange.fr afin qu'il puisse vous adresser le lieu de rendez-vous de la première sortie.

Les sorties en marche nordique sont en général assez longues et font travailler le corps sur sa capacité à encaisser un effort continu et long. En alternant aussi des phases dynamiques et d'autres plus lentes, à l'aide des bâtons de marche spécialement conçus pour la marche nordique, ce sport permet d'améliorer vos capacités cardiaques en faisant travailler votre cœur en endurance, en lui donnant une plus grande capacité à l'effort soutenu et vous redonne du souffle. Ce sport est accessible sans équipement trop coûteux.

Finalement il ne vous reste plus qu'à mettre vos chaussures et prendre votre paire de bâtons (de vrais bâtons de marche nordique) et c'est parti !

ÉMAUX

Le Lundi de 14 h à 17 h

Avec Annie Saigne et Marcel Aymard

Calendrier des activités septembre 2018
décembre 2018 (Séances par groupe)

Groupe 1 : 3 et 17 septembre- 1^{er} et 15 octobre - 12 et 26 novembre et 10 décembre

Groupe 2 : 10 et 24 septembre - ,8 octobre – 5 et 19 novembre – 3 et 17 décembre.

NB : Séances communes les 22 et 29 octobre.

SOPHROLOGIE dynamique

Atelier de sophrologie et de méditation de pleine conscience

A partir du vendredi 5 octobre 2018
de 17 h 30 à 18 h 30

Salle n°9 Espace Charles Silvestre

Séance de découverte gratuite
le vendredi 28 septembre

GOLF

L'atelier golf permet :

- d'accueillir les nouveaux participants,
- de favoriser les relations conviviales,
- de vivre une activité physique de plein air,
- de participer à des cours pour débutants ou de perfectionnement,
- de se rencontrer lors de sorties amicales sur le terrain ou autour d'une table...

Le golf est une **activité payante** : pour aller sur un terrain de golf, il faut avoir un minimum de savoir faire, avoir pris une licence sportive et s'acquitter d'un droit d'entrée. Les cours sont dispensés par des professionnels, rémunérés par les participants. Pour la nouvelle saison 2018-2019, la licence **2FOPEN-JS est obligatoire (27€)**

Merci d'envoyer la fiche d'inscription (VOIR ANNEXE) accompagnée d'un chèque de 27€ à l'ordre de : « 2FOPEN-JS club des retraités 87 » à Daniel Chauprade 8 impasse Ambroise Paré 87170 Isle

Accueil des nouveaux :

Les personnes qui souhaitent débiter, peuvent participer à un après-midi de découverte organisé au Golf municipal de Saint-Lazare **le mardi 9 octobre 2018 de 14 h à 17 h**, moyennant un coût de 3 €.

Renseignements et inscriptions, avant le 5 octobre 2018, auprès de Daniel Chauprade (05 55 70 11 10),

Pour ceux qui ne sont plus des nouveaux :

Des cours collectifs de perfectionnement seront organisés en novembre et décembre. S'inscrire avant le **10 octobre** auprès de Daniel CHAUPRADE

courriel : daniel.chauprade@orange.fr

ENCADREMENT

Le Mercredi de 9 h à 17 h Avec Françoise Colin

Calendrier des activités pour 4^{ème} trimestre 2018 :

12 septembre, 3 et 17 octobre, 14 et 28 novembre, 12 décembre

ARTS PLASTIQUES

Le Mercredi de 9 h 30 à 11 h 30, avec Geneviève Krausz

Calendrier des activités pour 4^{ème} trimestre :

10 octobre, 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre.

Les activités du club au jour le jour

OBSERVATION: En cas de fortes intempéries (neige en particulier) ou d'alerte orange, se renseigner auprès de l'animateur pour connaître son intention de maintenir son atelier ou non.

NB: Pour tous les ateliers culturels, une assurance responsabilité civile individuelle est obligatoire.

| | |
|--------------|---|
| | <p>Gymnastique douce : de 10 h 45 à 11 h 45 Responsable de l'atelier: Martine Gatté, tel: 06 08 17 92 94, mail: martine-gatte@wanadoo.fr Animatrice: Carmen Labrousse. Lieu : Petit dojo du gymnase Jean le Bail Début des activités : lundi 1 octobre 2018</p> <p>Contenu de l'activité : La gym douce prend en compte le corps dans sa globalité. Précédée d'exercices d'échauffement des muscles et des articulations, la séance est axée sur l'équilibre, la prévention des chutes, le renforcement musculaire, la souplesse, la respiration et la mobilité, pour se terminer par des étirements.</p> <p>Conditions particulières : Tapis de sol (ou une grande serviette) et un petit oreiller pour les exercices au sol, ainsi qu'une bouteille d'eau. Cette activité est payante car elle nécessite l'intervention d'une animatrice diplômée "Jeunesse et sports spécialisation « Seniors » BEESAPT. Coût 44 euros pour l'année Assurance: LICENCE 2FOPEN-JS. Certificat médical OBLIGATOIRE Inscription voir annexe</p> |
| LUNDI | <p>Email : de 14 h à 17 h Responsables et animateurs: Annie Saigne (05 55 39 63 62) et Marcel Aymard (05 55 05 27 15) Lieu : Espace Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN)</p> <p>Calendrier des activités fourni chaque trimestre pour le trimestre suivant. (Séances par groupe) voir encart</p> <p>Reprise de l'atelier: lundi 03 septembre 2018.</p> <p>Contenu de l'activité : Apprentissage des techniques de base pour aborder progressivement des réalisations telles que l'émail peint, des effets par sur-cuisson et plus tard cloisonné et champlevé. Le travail en atelier doit permettre à chacun de s'exprimer à sa manière, en fonction de son savoir-faire, dans le respect de ses compétences et de ses choix.</p> <p>Conditions particulières : Une participation financière de 2euros est demandée à la fin de chaque séance pour les matériaux. Ce qui est nécessaire à chaque atelier: Deux fours sont disponibles, émaux en poudre achetés avec les fonds de l'atelier, et autres accessoires nécessaires à la pratique de l'émaillage</p> |
| | <p>Chorale « Tous en chœur » : de 14 h à 16 h Animatrice: Brigitte Hulin, tel: 05 55 39 23 77, mail: brigitte.hulin@hotmail.fr Lieu : salle municipale des fêtes du Vigenal Reprise des activités: lundi 10 septembre 2018</p> <p>Contenu de l'activité : Apprendre des chansons de toutes origines dans plusieurs langues avec environ 2 concerts par an. Nous chantons à 3 ou 4 voix et avons des partitions et un CD pour l'apprentissage des chants.</p> |

Les activités du club au jour le jour

| | |
|------------------------------------|--|
| LUNDI <i>(suite)</i> | <p>Marche nordique: lundi de 14h à 16h30 Animateur: Jean-Pierre Mouchel la Fosse, tel: 06 32 16 90 30, mail: j-p.mlf@orange.fr Lieu : Limoges et jusqu'à un rayon de 40 km. Début de l'activité le lundi 24 septembre 2018</p> <p>Contenu de l'activité : Les sorties emprunteront des itinéraires variés qui seront préalablement communiqués aux participants par courrier électronique. Les sorties se feront après un temps d'échauffement, par tous temps (Sauf en cas alerte météo orange).</p> <p>Conditions particulières: Une bonne forme physique est nécessaire: Capacité à marcher deux heures, à bonne vitesse (5km/h) sur les chemins pentus du Limousin (Monts de Blond, monts d'Ambazac, Mont Gargan ...) Équipement:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Achat de véritables bâtons de marche nordique (Ces bâtons sont différents des bâtons classiques de randonnée. On en trouve notamment chez InterSport). La taille de ces bâtons doit être adaptée à la taille de la personne. Une recherche sur Internet permet de trouver facilement les conseils pour déterminer la taille correcte). ○ Chaussures de trails taille basse recommandées (éviter les chaussures de randonnées taille haute) ○ Gourde de contenance 80 cl minimum <p>Assurance: Inscription à 2FOPEN. Un certificat médical de non contre-indication est demandé.</p> <p>VOIR ENCART</p> |
| MARDI | <p>Allemand : deux cours de 9 h 15 à 10 h 30 et de 10 h 30 à 11 h 45 Animatrice: Rose-Marie Chabrol, tel: 05 55 01 24 30 Lieu : Charles Silvestre, 1er étage salle 3 Reprise des activités le mardi 2 octobre 2018 (pas de cours pendant les congés scolaires)</p> <p>Contenu de l'activité : Connaissance et pratique de la langue.</p> <hr/> <p>Bridge : de 13 h 30 à 16 h 30 Animateur: Roger Lagoutte, tel: 06 86 47 37 10, mail: roger.lagoutte@cegetel.net Lieu : Espace Charles Silvestre Reprise de l'atelier le mardi 5 septembre 2018 Contenu de l'activité : Pratique du jeu de bridge dans une ambiance conviviale et détendue.</p> <hr/> <p>Dentelle au fuseau : de 14 h à 16 h Responsable de l'atelier: Josette Faury, tel: 05 55 50 51 32 Animatrice : Andrée AUZEMERY Lieu : Charles Silvestre, 1er étage, salle 7 bis Reprise de l'atelier le mardi 25 septembre 2018. Pas de séances pendant les congés scolaires. Contenu de l'activité: travail sur les techniques de base, réalisations diverses Conditions particulières: Matériel nécessaire à voir avec l'animatrice.</p> <hr/> <p>Patchwork : de 9 h 30 à 11 h 45 avec Michelle Dessex (05 55 05 10 43), <i>animatrice</i> L'atelier reprendra ses activités le mardi 2 octobre 2018 Lieu : Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN)</p> |

Les activités du club au jour le jour

| | |
|--------------------------------|--|
| MARDI <i>(suite)</i> | <p>Scrabble (parties libres) : de 14 h 30 à 17 h 30 Animatrice: Raymonde Faure, tel: 05 55 01 93 32, mail: ray_faure@yahoo.fr Lieu : Espace Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN)</p> <p>Reprise des activités le mardi 4 septembre 2018 Contenu de l'activité : Pratique du jeu de scrabble, soit en parties libres soit en duplicate, après tirage au sort des différentes équipes.</p> |
| MERCREDI | <p>Anglais 1 : 10 h 45 à 12 h avec Arlette Beaujean-Cacaud (05 55 01 71 28) <i>animatrice</i> Mail: arlette.bc@gmail.com</p> <p>Reprise des cours d'anglais : 3 et 4 octobre 2018 Lieu : Charles Silvestre, 1er étage salle 3</p> <p>Groupe de 22 personnes au maximum.</p> <p>Contenu de l'activité : Amélioration des connaissances en anglais: compréhension orale, écrite. Exploration de la culture anglo-saxonne: Histoire, musique, géographie, actualités, événements actuels importants... Moments conviviaux comme Thanksgiving, cream-teas. Un voyage dans un pays de langue anglaise tous les 2 ans, dont un en 2019.</p> <hr/> <p>Arts plastiques : de 9 h 30 à 11 h 30 Animatrice: Geneviève Krausz, tel: 05 55 50 69 26 ou 06 10 03 32 83 Mail: genevieve.krauz@gmail.com</p> <p>Lieu : Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN)</p> <p>Calendrier spécifique: 10 octobre, 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre. Contenu de l'activité : Traduction graphique et/ou colorée du réel; étude du volume, nature, corps humain,... Interprétation d'œuvre, imagination... Condition particulière: Apporter son matériel pour le dessin et la peinture et les supports appropriés. A la fin de l'année (scolaire), une sortie culturelle est organisée (musée, exposition...).</p> <hr/> <p>Encadrement: 9 h -12 h / 14 h - 17 h Animatrice: Françoise Colin, tel: 06 13 09 94 35, mail: dfcolin@orange.fr Lieu: Espace Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN)</p> <p>Calendrier des activités: voir encart Contenu de l'activité : Encadrement de documents personnels. L'atelier est un moment d'échanges, de convivialité, de bonne humeur... Conditions particulières: posséder un matériel de «base» personnel. L'atelier fournit colle, anneaux, kraft, scie... Participation de 1 euro par séance pour les fournitures.</p> <hr/> <p>Travaux d'aiguilles : de 14 h à 17 h avec Colette Lacheny (05 55 71 23 37) et Yveline Lenclos <i>animatrices</i> Reprise des activités le 19 septembre, tous les 15 jours, hors vacances scolaires. Calendrier des séances: 19 septembre; 3 et 17 octobre; 7 et 21 novembre; 5 décembre Lieu: Charles Silvestre, rez-de-chaussée. Contenu de l'activité: couture, point de croix, broderie, tricot...</p> |

Les activités du club au jour le jour

| | |
|--------------|---|
| JEUDI | <p>Anglais 1 : 10 h 45 à 12 h avec Arlette Beaujean-Cacaud (05 55 01 71 28) Mail: arlette.bc@gmail.com Reprise des cours d'anglais : 3 et 4 octobre 2018 Lieu : Charles Silvestre, 1er étage salle 3 Groupe de 22 personnes au maximum. Contenu de l'activité : Amélioration des connaissances en anglais: compréhension orale, écrite. Exploration de la culture anglo-saxonne: Histoire, musique, géographie, actualités, etc... Moments conviviaux comme Thanksgiving, cream-teas. Un voyage dans un pays de langue anglaise tous les 2 ans.</p> |
| | <p>Anglais (2) : 13h30 à 15h et 15h à 16h30 (éventuellement le lundi 10h à 11h) Responsable et animateur: Jean-Charles Diméglio tel: 05 55 06 00 82 Lieu : Espace Charles Silvestre – salle 3 Reprise des activités : jeudi 27 septembre 2018 Contenu de l'activité : En 1h30, un peu de tout et de tout ...un peu. Se replonger dans le monde anglo-saxon, s'intéresser à l'actualité de la grande Bretagne et son passé (coutumes, cuisine, histoire(s)...) Activités orales et écrites à partir de nombreux supports documents, presse, télé, actualités du moment,... Dans la bonne humeur mais toujours avec sérieux. Conditions particulières: Niveau minimum souhaitable classe de troisième. Débutant s'abstenir. Accès internet obligatoire.</p> |
| | <p>Échecs de 14 h 30 à 16 h 30 Responsable salle: Georges Bouby, tel: 05 55 01 36 03, mail: georges-bouby@laposte.net Lieu : Espace Charles Silvestre, rez-de-chaussée, local privatif de la MGEN. Reprise des activités : jeudi 20 septembre 2018 Contenu de l'activité: Etude de parties quand le «coach» est présent, sinon parties dans la bonne humeur.</p> |
| | <p>Gymnastique d'entretien 2 séances: 8 h 30 à 9 h 30 et 9h30 à 10h30 Responsable de l'atelier Rose-Marie Chabrol, tel: 05 55 01 24 30, gilbert.chabrol@orange.fr Lieu : Gymnase Jean Macé, 11 rue de New-York 87100 Limoges Début des activités : le jeudi 20 septembre 2018. Pas de séances pendant les congés scolaires. Cette activité est payante car elle nécessite l'intervention d'une animatrice diplômée "Jeunesse et sports spécialisation Seniors" BEESAPT. (Carmen Labrousse) Le coût est de 38 euros pour la saison 2018/2019. Inscription (voir annexe) Assurance: LICENCE 2FOPEN-JS. Certificat médical OBLIGATOIRE</p> |
| | <p>Espagnol de 15 h 15 à 16 h 25 Responsables: Michelle CARREAUX, (05 55 32 29 67 et 06 08 42 36 08) Danielle PRADINES, 8, rue Malledent de Savignac, 87 000 Limoges ; 05 55 10 91 88 et 06 33 55 82 78) André-Guy COUTURIER, 6, impasse Nicolas Poussin, 87 170, Isle (05 55 70 11 41 et 07 88 34 06 62) Animatrice intervenante temporaire: Germaine Mouret (05 55 10 99 05) Reprise de l'activité : 4 octobre 2018 Lieu : Charles Silvestre – 1er étage salle 1 Contenu de l'activité : AUBERGE ESPAGNOLE : les participants à l'atelier interviennent selon leur disponibilité. Pratique de la langue, travail sur des textes de « Vocabulaire », présentations diverses et très variées selon les centres d'intérêt de chacun.</p> |

| | |
|--------------|---|
| JEUDI | <p>Vidéo, montage de films : de 14 h 30 à 17 h Le premier jeudi du mois</p> <p>Responsables de l'atelier :</p> <p>Nicole Ragot, tel : 06 81 75 62 41 Bernard Pommier, tel : 06 88 15 66 58, mail : bernardpommier@yahoo.fr</p> <p>Lieu : Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN)</p> <p>Première séance : jeudi 4 octobre 2018</p> <p>Contenu de l'activité : l'atelier s'adresse à des personnes qui souhaitent réaliser de petits films à partir de vidéos personnelles ou qui veulent créer une vidéo correspondant à un thème donné. Le montage vidéo nécessite de bonnes connaissances en informatique et la manipulation aisée d'un ordinateur.</p> <p>Il s'agit d'une plateforme d'entraide participative et d'échange de données qui fonctionne sans formateur mais sous forme de forum.</p> <p>Les participants viendront avec leur ordinateur personnel. Il s'agit d'une machine de type "multimédia" ayant les ressources suffisantes pour gérer un logiciel de montage. »</p> |
|--------------|---|

| | |
|-------------------------|--|
| VENDREDI | <p>Danses collectives de 10 h 30 à 11 h 45</p> <p>Animateurs : Jean-Dominique Varenne (05 55 79 33 12), mail : jd.varenne@orange.fr Roseline Gratien et Michèle Peyrinaud</p> <p>Reprise de l'activité : vendredi 28 septembre 2018, hors congés scolaires</p> <p>Inscriptions jusqu'au 30 octobre 2018</p> <p>Lieu : gymnase Jean Macé, 11 rue de New York 87100 Limoges</p> <p>Contenu de l'activité: Cet atelier s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Les danses collectives sont des danses de groupe sans apprentissages complexes, facilement accessibles. Toutefois, une progression de l'apprentissage de quelques danses nécessite une certaine assiduité.</p> <p>Elles comportent souvent des changements de partenaires qui favorisent la connaissance mutuelle. Elles permettent une activité à la fois physique, culturelle et de loisir social.</p> <p>Danser : C'est entretenir son aisance corporelle, sa tonicité, sa mémoire, sa concentration.</p> <p>C'est partager le plaisir d'évoluer ensemble, d'un même pas, de se détendre, de rire. C'est découvrir des musiques, des rythmes et des évolutions variées d'origine française, européenne, américaine, issus aussi bien de la tradition que de la musique moderne.</p> <p>Conditions particulières : Chaussures adaptées au plancher de la salle exigées. Les animateurs, bénévoles, participent régulièrement à des stages et à des W.E. nationaux qui leur permettent de renouveler leur répertoire.</p> <p>Assurance : LICENCE 2FOPEN-JS. Certificat médical OBLIGATOIRE</p> <p>Inscription (voir annexe)</p> |
| VENDREDI (suite) | <p>Informatique de 9 h à 12 h, le vendredi matin.</p> <p>Animateurs: Bernadette Delanier, tel : 06 87 24 97 86, mail : delanier.b@sfr.fr Roger Faure, tel : 06 79 33 90 85, mail : faure.roger@free.fr</p> <p>Lieu : Espace Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN)</p> <p>Reprise de l'atelier : le 28 septembre 2018.</p> <p>Contenu de l'activité : Initiation connaissance des fonctions d'un ordinateur, de la gestion des fichiers, etc.</p> <p>Apprendre à utiliser en toute sécurité les différents outils et programmes de base d'un ordinateur portable sous Windows, à se protéger des pièges d'internet...</p> <p>Condition particulière : Posséder un ordinateur portable. Organisation en groupes de 10 personnes maximum.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Tennis de table: Le vendredi de 16 h 30 à 18 h 30.</p> <p>Responsable de l'atelier : Gérard Lapouge, tel : 06 20 74 18 09, mail : gerard.lapouge@sfr.fr Lieu : gymnase Jean Macé, 11 rue de New York 87100 Limoges Reprise de l'atelier le 07 septembre 2018. Fréquence hebdomadaire. Assurance : LICENCE 2FOPEN-JS. Certificat médical OBLIGATOIRE.</p> |
| <p>VENDREDI</p> <p><i>(suite)</i></p> | <p>Marche avec bâtons : de 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Responsable de l'atelier: Christine Waterlot, Tel: 06 29 13 83 24, mail : christine.waterlot580@orange.fr Animatrice : Carmen Labrousse. Lieu : Parc de L'Aurence. Début des activités : le vendredi 5 octobre 2018 Contenu de l'activité : Exercices d'échauffement en début de séance, puis départ pour le circuit dans le parc. Commencement par un rythme modéré en progressant vers un rythme plus rapide et en allongeant le pas et les bras dans le dernier quart d'heure pour ceux qui le peuvent. La coordination entre bras et jambes est observée. Les bâtons favorisent la poussée. À la fin de la séance, exercices d'assouplissement, étirements Condition particulière : Cette activité est payante car elle nécessite l'intervention d'une animatrice diplômée " Jeunesse et sports spécialisation Seniors" BEESAPT (C. Labrousse) Coût : 35 € pour la saison 2018-2019 Assurance : LICENCE 2FOPEN-JS. Certificat médical OBLIGATOIRE</p> <hr/> <p>Sophrologie - Méditation : Le vendredi de 17 h 30 à 18 h 30</p> <p>Les séances sont animées par Jocelyne Cassier, Sophrologue diplômée. Lieu : Charles Silvestre, salle 9 au rez-de-chaussée, entrée principale du bâtiment. Reprise de l'atelier : le 5 octobre 2018. Séance de découverte gratuite le vendredi 28 septembre. Contenu de l'activité: Sophrologie et méditation de pleine conscience. Condition particulière: Participation forfaitaire de 42 € pour 14 séances.</p> <hr/> <p>Yoga : de 12h à 13h</p> <p>Responsable de l'atelier : Béatrice Faucher-Mouchel, tel: 06 89 99 23 17, mail: beatrice.mouchellafosse@gmail.com</p> <p>Animatrice : Madeleine Le Prieur Lieu : Gymnase Jean Macé, petite salle.</p> <p>Début des cours : vendredi 28 septembre, calendrier de 29 séances, hors vacances scolaires.</p> <p>Contenu de l'activité: Exercices respiratoires, postures en vue détente et souplesse ; chacun avançant à son rythme, accompagné par l'enseignant. Conditions particulières: tapis de yoga ; drap de bain, chaussette. Coût annuel : 58 euros (inscription : voir annexe) Assurance : LICENCE 2FOPEN-JS. Certificat médical OBLIGATOIRE</p> |

| Les vendredis culturels | |
|-------------------------------------|--|
| Vendredi 19 octobre | <p>Conférences : 14 h 30 à 17 h, salle de la FOL rue du lieutenant Ménéieux à Limoges Organisées par Élisabeth BOLLINGER Tél : 05 55 39 37 96, et Claudine FOURGNAUD, François JOMIER</p> <p>Programme pour le trimestre :</p> <p>Claude Carreaux présente : « Montaigne, une pensée pour aujourd'hui ». On dit souvent que Montaigne aurait beaucoup de choses à nous dire et que sa pensée serait utile à notre époque. Dans une fiction littéraire, j'ai imaginé que Montaigne nous rejoignait, aujourd'hui, vivait des aventures originales. Il réagit et agit en fonction de ce que je sais de sa pensée et porte un regard amusé sur nos modes de vie. C'est donc un MONTAIGNE EN BASKETS que je présenterai dans des allers et retours de mon livre L'Ictus de Montaigne au texte des Essais.</p> |
| Vendredi 23 novembre | <p>Conférence sur le Sichuan par Marc et Odile Sautivet. "De la vallée aux 9 villages tibétains, en passant par le grand Bouddha de Leshan taillé dans la falaise de la rivière Min et le Bouddha couché d'Anyue, le Sichuan est surtout célèbre pour ses pandas géants. Marc Sautivet qui accompagne depuis plusieurs années des séjours en Chine est très attaché à faire partager la culture traditionnelle chinoise. Dans ses films, il aborde la vie quotidienne sur les marchés, dans les rues et les rizières, à l'Opéra et dans les parcs où l'on pratique le Taiji. La capitale du Sichuan: CHENGDU et la municipalité-province autonome de CHONGQING complètent cet aperçu d'une région plus grande que la France.</p> |
| Vendredi 14 décembre | <p>Sophie Rémy présente : « Nouvelles fenêtres sur l'Univers ». La détection des premières ondes gravitationnelles, en 2015, a ouvert de nouveaux champs d'investigation pour l'étude de l'Univers. Néanmoins, l'astrophysique traditionnelle, basée sur l'analyse de la lumière nous arrivant du cosmos, n'est pas pour autant abandonnée. On présentera les projets imaginés par les astrophysiciens et leurs enjeux, parfois très ambitieux, en les illustrant abondamment.</p> |
| 28 septembre | <p>Connaissance du cinéma : 14 h 30 à 17 h, un vendredi par mois selon calendrier, 14 h 30 à 17 h, salle de la FOL rue du lieutenant Ménéieux à Limoges Animateur : Claude Carreaux (05 55 32 29 67 ou 06 08 42 36 08) Lieu : salle de la FOL rue du lieutenant Ménéieux à Limoges</p> <p>Timbuktu. Analyse de l'œuvre du réalisateur mauritanien Abderrahmane Sissako. Les grands enjeux de notre société à travers un regard africain.</p> |
| 9 novembre | <p>Le cinéma japonais. Des origines à nos jours, des œuvres intenses, des réalisateurs prestigieux.</p> |
| 7 décembre | <p>L'enfant au cinéma. Une réserve d'émotions, du pathétique au comique, une confrontation de jeunes comédiens et d'acteurs confirmés.</p> |
| | <p>Groupe de lecteurs : le vendredi de 14 h 30 à 16 h 30 Animatrice : Michelle Carreaux (05 55 32 29 67 ou 06 08 42 36 08) mcarreaux@gmail.com Lieu : Charles Silvestre – rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN) ou section MGEN (contacter l'animatrice)</p> <p style="text-align: center;">Calendrier pour 2018 – 2019. Thème : l'Angleterre</p> <p>21 septembre 2018 : Charles DICKENS, David Copperfield. Si possible, édition GF. 16 novembre 2018 : Jane AUSTEN, Orgueil et préjugés 14 décembre 2018 : Mary Elizabeth BRADDON, Le Secret de lady Audley si possible édition Rivages poche. 18 janvier 2019 : Virginia WOOLF, Mrs Dalloway. De préférence édition Folio classique, pour l'excellente préface et les documents (biographie, bibliographie, carte du Londres de Mrs Dalloway). 15 mars 2019 : Ian McEWAN, Délire d'amour 12 avril 2019 : David LODGE, La Vie en sourdine 10 mai 2019 : Anna HOPE, Le Chagrin des vivants</p> |

Vos contacts avec la section MGEN

Club des retraités de la MGEN
3, rue Maurice Rollinat
Pour écrire au club : B.P. 13604 - 87036 Limoges Cedex

Accueil :
3 rue Maurice Rollinat à Limoges :
le lundi de **10h15** à 17h30
du mardi au vendredi de 09h00 à
17h30
pendant les vacances fermeture de
12h30 à 13h30

Courrier concernant la
Mutuelle SANTÉ :
3 rue Maurice Rollinat
BP 13604, 87036 LIMOGES Cedex

Téléphone :
3676 coût d'un appel local

Courriel :
Allez sur www.mgen.fr/ espace
personnel/

Cadre vos contacts MGEN