



## au Club Santé Senior et à la 2FOPEN-21



### LE CLUB SANTE SENIOR MGEN Côte d'Or

#### LE CLUB SANTE SENIOR

Le Club Santé Seniors est ouvert à tous les retraités adhérents à la MGEN. Le club a pour mission de développer des actions de prévention et de favoriser la vie sociale, en cohérence avec la politique santé de la mutuelle.

Les activités proposées sont animées pour l'essentiel par des bénévoles :

- Activités permanentes : atelier littéraire, bibliothèque, allemand, aquarelle, peinture à l'huile, peinture sur porcelaine, calligraphie, fils et aiguilles, patchwork, scrapbooking, vidéo et informatique
- Activités ponctuelles : divers ateliers santé en relation avec la FAPA, des conférences sur la santé, et sorties culturelles (musée)



### LA 2FOPEN-21

#### LA 2FOPEN-21

La 2FOPEN-21 (Fédération Française Omnisports des Personnels de l'Éducation Nationale section Côte d'Or) est le partenaire privilégié du Club Santé Senior MGEN pour permettre à ses adhérents de profiter d'activités physiques, sportives, de voyages et de séjours. Elle est également ouverte aux personnes non adhérentes MGEN.

Un aperçu des activités proposées par la 2FOPEN-21 :

Des sorties et des séjours :

- « Sur les traces de Lamartine » (mai 2025). Randonnées et visites des lieux suivants : Maison Lamartine, Milly Lamartine, pavillon de la solitude, château de Monceau, Château de Saint Pont, visite insolite de Macon, visite d'une cave et petite randonnée entre Solutré et Vergisson.
- Séjours randonnés en Corse et sur l'île d'Elbe (septembre 2025).
- Thalasso et randonnées, Contrexéville (octobre 2025).
- Journée de randonnée et de visites le 6 novembre autour de Saussy (novembre 2025) et Hauteville (avril 2025).
- En réflexion : visites historiques détaillées des quartiers de Dijon.

Et toujours sur l'ensemble de l'année :

- Randonnées le mercredi après-midi.
- Randonnées « santé », le mercredi après-midi.
- Yoga le lundi après-midi.
- Gymnastique douce, le vendredi après-midi.
- Gymnastique en plein air « la Colombière », jeudi de 14h15 à 15h15.
- Cyclotourisme, le 1<sup>er</sup> dimanche du mois.

### **Information du Club Santé Seniors MGEN Côte d'Or**

Rejoignez le **Club Santé Seniors** proposé par la **MGEN Côte d'Or**, espace de lien social et de prévention pour ses activités artistiques et culturelles, et pour ses activités physiques en partenariat avec l'**association 2FOPEN 21**.

Pour plus de détails sur les activités, consulter le bulletin.

8B, rue Morel Retz, 21000 DIJON

Permanence d'accueil : chaque mardi après-midi

[Mgen21@orange.fr](mailto:Mgen21@orange.fr)

Tél : 03 80 38 91 76