



Club Santé Senior

BULLETIN DE RENTRÉE

Septembre 2026 à Février 2027



Le bulletin : 16 pages

Annexe 1 : liste des animateurs responsables d'activités et comité de coordination

Annexe 2 : bulletin réponse participation à la galette (réponse avant le 1^{er} décembre 2026)

Annexe 3 : Bulletin adhésion au club Santé senior MGEN87



BULLETIN DE RENTRÉE SEPTEMBRE 2026 - FÉVRIER 2027



SOMMAIRE

Le mot du Président	page 1
Le mot du coordonnateur	page 2
Le point sur la vie du club 2025-2026	page 2
La nouvelle saison 2026-2027 du club	page 6
Les activités physiques et culturelles du club	page 8
Communication de l'hôpital de jour Baudin ; prévention des chutes.....	page 16
Annexe 1 : Liste des responsables d'activités et de coordination	
Annexe 2 : Bulletin d'inscription à la galette	
Annexe 3 : Bulletin d'inscription au club	

Le mot du Président

C'est avec une équipe qui cherche à se renouveler et qui doit se consolider que les activités du Club Santé Séniors vont reprendre pour cette année 2026/2027.

La reprise des activités est toujours un moment très attendu par toutes et tous. Cela démontre, s'il en était besoin, la nécessité de ce lien social fort. Cette rentrée n'est possible que par l'engagement des bénévoles et je les en remercie vivement. Je tiens également à remercier toutes celles et tous ceux qui œuvrent au sein du Club pour vous proposer un éventail riche et varié d'activités.

Je vous souhaite à toutes et à tous une très belle saison 2026/2027.

**Jérôme Nogarède
Président de la MGEN de la Haute-Vienne**

LE MOT DU COORDONNATEUR

Je **remercie tous les bénévoles** qui donnent de leur temps pour animer, ou assurer l'accueil dans leurs ateliers, moments d'activités et de convivialité, et tous ceux qui font vivre le club.

Nous avons noté dans le bulletin de rentrée 2025-2026, la disparition de plusieurs activités, et malheureusement pour cette nouvelle saison 2026-2027, d'autres ateliers ne s'offriront pas à vous :

Le patchwork, les conférences et la sophrologie. Je remercie les bénévoles de ces ateliers qui ont pris du temps à organiser, à animer, à partager leurs compétences et à permettre à des adhérents de se retrouver, d'échanger, de vivre des moments sympathiques.

Notre club doit continuer à vivre, à proposer des moments de rencontres et d'activités. Une lueur apparaît, nous avons **un moyen de faire connaître notre club**, en contactant toutes les personnes membres de la MGEN qui vont prendre leur retraite cette année ou dans les deux ans à venir, lire la fin du compte rendu de l'assemblée générale.

Je souhaite que nous leur réservions un accueil chaleureux, et que nous leur donnerons l'envie de participer à la vie de notre club et peut-être

de partager leurs compétences et proposer de nouvelles activités.

Nous continuons à organiser un moment convivial, **la galette**, qui permet à des personnes qui ne participent plus aux activités du club de se retrouver, de rencontrer les copains, de vivre un moment chaleureux.

Ils pourront aussi participer à **l'assemblée générale** et au repas qui la suivra. La date n'est pas encore arrêtée, elle devrait se dérouler la dernière quinzaine d'avril 2027, en fonction des disponibilités des lycées qui nous accueillent.

Des **membres du comité de coordination** souhaiteraient arrêter leur fonction, ils l'ont annoncé depuis plusieurs années. Je les remercie de repousser l'échéance et de continuer à maintenir leur bénévolat au sein du comité de coordination, pilier de notre club.

Merci à tous ceux qui ont participé à nos activités et j'espère que nous vous retrouverons dans les ateliers pour la saison prochaine.

Bonne saison 2026-2027 à toutes et tous, vivez de bons moments au sein du club.

L'activité est le meilleur remède contre l'ennui.

Daniel Chauprade

Coordonnateur par intérim

LE POINT SUR LA VIE DU CLUB 2025-2026

L'ASSEMBLÉE ANNUELLE

Elle s'est tenue le mercredi 29 avril 2026 et a été suivie d'un repas au lycée Jean Monnet. Elle a commencé par des remerciements :

- aux personnes présentes, aux animateurs et responsables d'ateliers qui ont consacré une partie de leur temps à partager leurs compétences, à prendre du temps pour accueillir, inscrire, merci pour leur bénévolat donné au club santé senior.

Le point sur les adhésions

En 2025-2026, nous avons enregistré 271 adhérents, soit 23 de moins que l'année précédente. Nous constatons que nous avons 10 nouveaux adhérents. 32 adhérents ne pratiquent pas d'activité.

Nous constatons une baisse d'effectifs dans toutes les tranches d'âge. La tranche d'âge 75-80 ans représente un peu plus d'un tiers de nos effectifs.

Le point sur les activités culturelles

Globalement, les effectifs sont restés stables. On peut noter une légère augmentation pour les conférences et l'informatique du lundi. Nous avons une baisse en anglais, cours avec Arlette, et sur l'atelier Émaux. Nous constatons que nos effectifs vieillissent, et sont touchés par des problèmes de santé qui les privent d'activités. Il est parfois difficile de revenir à l'atelier après la convalescence. Pour beaucoup, pas ou très peu de renouvellement. Nous n'avons pas de nouvelles de l'atelier Sophrologie.

Quelques perturbations, notamment dans les ateliers informatique, vidéo, dues à des problèmes Internet : depuis le début de l'année Orange est incapable de nous installer une box en wifi.

Le point sur les activités physiques gérées par 2FOpen.

On note une augmentation des effectifs des ateliers Golf, tennis de table et marche nordique, une stabilité aux danses collectives, les autres activités voient leurs effectifs en baisse.

143 personnes ont pris une licence en 2025-2026, soit 13 de moins que l'année précédente. Parmi ces personnes, certains pratiquent jusqu'à 5 activités. 108 dames et 35 hommes. 126 personnes ont renouvelé leur licence, 12 nouveaux, se sont ajoutés. En revanche, 30 n'ont pas renouvelé.

Nous notons que chaque atelier se déroule dans une ambiance très conviviale.

Le point sur les autres activités.

Nous sommes revenus sur les informations qui avaient été signalées dans le bulletin précédent.

- Accueil des nouveaux, avec seulement 2 personnes nouvelles.
- Le goûter d'automne où nous avons accueilli une soixantaine de personnes.
- la galette de janvier, 110 personnes étaient là, pour écouter le concert de la chorale Point d'Orgue, et déguster la traditionnelle galette.
- La découverte du Billard proposée par l'académie de billard, voisine de notre espace Charles Silvestre.

Les finances du club

Catherine Rodriguez a présenté les comptes de l'année 2026 :

Les frais pour le bulletin représenteront :	1 162 €	<u>Les frais engagés directement par le club représentent donc :</u>	4 462 €
Les frais d'accueil, galette, goûter :	1 976 €		
Les demandes de matériel pour les ateliers :	550 €	Les locations de Charles Silvestre, salle de la FOL, lycée Maryse Bastié (AG) sont pris en charge directement par la section MGEN 87 :	4 784 €
La documentation :	84 €	Soit un total de dépenses pour le club :	9 246 €
Les frais pour internet Free, 24,99 €/mois, à partir du 24 juin 2026, soit ~ 6 mois pour ~ 150 €	150 €	Les recettes sont les adhésions (268), elles s'élèvent à :	2 760 €
Les photocopies :	540 €	<u>Reste à charge pour la section MGEN :</u>	6 486 €

Les finances de 2FOPEN Club Santé Senior 87

Point sur la situation en fin de saison:

Les activités

Activité	Charges			Produits		Solde
Gym ent.	Prestation	1 200,00 €		Participations	1 150,00 €	-50,00 €
Gym douce	Prestation	2 400,00 €		Participations	1 800,00 €	-600,00 €
Marche av. Bâtons	Prestation	980,00 €		Participations	1 000,00 €	20,00 €
Yoga	Prestation	798,00 €		Participations	400,00€	-398,00 €
Stretching	loc salle	330,00 €		Participations	360,00€	30,00 €
Pilates	loc salle	339,00 €		Participations	810,00€	471,00 €
Golf	Prestation	4 711,00 €		Participations	4 656,00 €	-55,00 €
Marche Nord.	achats	0,00 €		Participations	0,00€	0,00 €
Danses	achats	0,00 €		Participations	0,00€	0,00 €
Tennis table	achats	0,00 €		Participations	0,00€	0,00 €
s-total-activités (1)		10 758,00 €		s-total-produits (3)	10 176,00 €	-582,00 €

Frais de fonctionnement

Charges			Produits	
Adhésions CSS Payées avec licences	1 260,00 €		Adhésions CSS versées à MGEN	1 260,00 €
Licences	4 433,00 €		Licences	4 413,00 €
Frais bureau	104,41€		Aides 2F	1 144,00 €
			Aide MGEN	294,00€
			intérêts bancaires	103,81 €
s-tot Fonct. Général (2)	5 797,41 €		s-total-produits (4)	7 214,81 €
Solde :	1 521,81 €			
TOTAUX Fonct. (1 + 2)	Charges		TOTAUX Produits (3 + 4)	Solde
	16 555,41 €		17 390,81 €	939,81€

BILAN FIN DE SAISON 2025-2026		
<i>Report à nouveau</i>		3 257,36 €
<i>Résultat de l'exercice</i>		939,81 €
Total		4 197,17 €

Des activités physiques sont déficitaires, les effectifs sont trop faibles pour financer les 30 séances proposées au cours de la saison.

Les aides de la section MGEN et de la fédération 2FOPEN, combleront ce déficit.

LES PROJETS POUR 2026 –2027

Les activités culturelles.

Reconduction de pratiquement tous les ateliers , sauf :

- les conférences (Elisabeth se retrouve seule et ne peut pas gérer l'installation de la salle). Nous essaierons de relier les annonces de conférences organisées par d'autres associations en utilisant les adresses mail. Personne ne s'est manifesté pour venir aider Elisabeth.
- l'informatique du lundi (Bruno quitte la MGEN et ne sera plus membre du Club Santé senior),
- le patchwork (déjà l'an dernier Michèle avait fait part de la moyenne d'âge élevée des participants à l'atelier, les problèmes physiques s'ajoutent à cette remarque, elle ne peut plus se déplacer, personne ne prend le relais donc l'atelier s'arrête) .
- Par contre, nous n'avons pas de nouvelles de l'atelier sophrologie, reprendra-t-il ?

Les activités physiques

Elles sont toutes reconduites. Il faudra surveiller les effectifs, notamment ceux du yoga, faudrait-il changer le jour? Lors d'une réunion avec les responsables et animateurs des activités, nous déciderons des tarifs, des conditions d'inscriptions.

Autres activités du club.

Organisation des moments conviviaux

Suite à l'arrêt d'Isabelle et Gui Castagné, nous sommes à la recherche de coordonnateurs et d'un groupe pour que cet atelier puisse organiser le goûter d'automne, l'accueil des nouveaux retraités, la galette en janvier et l'Assemblée générale en avril 2027. Personne, dans l'assistance, ne s'est manifesté pour prendre en charge cette organisation.

Le bulletin.

Nous continuons avec 2 bulletins sur l'année, l'un en septembre et l'autre en mars. Actuellement il est pris en charge par Michel Guilloton et Roger Faure.

Inscription et suivi des adhérents.

Bruno Vincent quittant la MGEN, il ne pourra plus être adhérent au club santé senior. Il arrêtera sa tâche. Il nous faut une personne qui sache manipuler l'outil informatique. (Access ou Excel).

Le suivi de la gestion financière du club

Catherine et Christophe Rodriguez souhaitent eux aussi arrêter.

La coordination générale

Daniel C. souhaite lui aussi arrêter depuis plusieurs années, il souhaite qu'un bénévole prenne le relais.

Autre sujet

Recrutement de Nouveaux retraités

Notre objectif pour cette nouvelle année 2026-2027, c'est aussi de recruter de nouveaux retraités. Depuis plusieurs années, nous nous posons cette question : comment toucher les nouveaux retraités ? Nous avons enfin un espoir.

Aujourd'hui, tous les enseignants actifs adhèrent obligatoirement à la complémentaire santé MGEN, dans le cadre de l'évolution des complémentaires obligatoires et prises en charge en partie par l'employeur. Nous devons pouvoir toucher plus de retraités. Et notre président Jérôme est d'accord pour qu'une information sur le club santé senior et ses activités soit envoyée via les lettres d'information-mail de la section, début septembre, à tous les adhérents de plus de 60 ans. Cette opération sera menée sur l'ensemble de la Nouvelle Aquitaine.

C'est pour nous une lueur d'espoir de voir arriver

de nouvelles personnes qui, dans un premier temps, renforceront les effectifs des ateliers.

L'assemblée s'est terminée sans qu'aucune personne ne se soit manifestée pour venir renforcer le comité de coordination, qui se réunira prochainement.

Elle a été suivie d'une présentation de l'évolution de notre complémentaire santé et prévoyance MGEN dans le cadre d'un nouveau contrat qui va se mettre en place au cours de deux années. Remerciements aux présentateurs, pour cette information sur de nouvelles conditions des prestations de la MGEN.

Elle a été suivie par un repas au lycée Jean Monnet, par une quarantaine de personnes. Nous avions réservé pour 50 convives.

Remerciements à Yolande Margeridou qui a pris les réservations pour le repas et à Claudine Fourgnaud qui a pris contact avec les lycées Maryse Bastié et Jean Monnet.

LA NOUVELLE SAISON 2026-2027 DU CLUB

ADHÉSION AU CLUB SANTÉ SENIOR

Le Club Santé Senior est un service MGEN proposé aux adhérents retraités par l'intermédiaire de leur section départementale. Le Club contribue au bien-vieillir et au maintien du lien social. Sont adhérents du club tous les retraités membres participants ou membres bénéficiaires de la MGEN rattachés à la section.

Pour participer à une des activités, vous devez verser une participation financière de 10 € et avoir une assurance responsabilité civile (pour les activités culturelles).

La période d'adhésion est calée **sur l'année scolaire de septembre à fin août**.

Pour adhérer, vous devez remplir la fiche de participation jointe au bulletin. Vous la trouvez également dans les annexes sur le site de la section MGEN87 (informations locales). Lors de la reprise des ateliers, les animateurs pourront vous fournir ce document et récupérer votre adhésion.

Pour ceux qui participent à une activité physique, vous la joignez à la demande de licence 2FOPEN et d'inscription aux activités. (Chèque unique adhésion au club, licence 2Fopen et participation aux activités physiques)

Pour les autres, vous pouvez :

- soit la remettre aux animateurs des activités culturelles,

- soit la glisser dans une enveloppe (à affranchir au tarif en cours) adressée à **Patricia BARBAUD-VAURY, 15 rue Pothier 87100 LIMOGES.**

Mais n'oubliez pas de l'accompagner d'un chèque de 10 € (signé) à l'ordre de « MGEN Club Santé Senior 87 » avec au dos la mention "Participation au Club Santé Senior année 2026-27" (Ne vous inquiétez pas si le chèque n'est pas encaissé avant février 2027).

MOMENTS CONVIVIAUX

Accueil des nouveaux adhérents

Mercredi 7 Octobre 2026 à 14h15, Salle 4, espace Charles Silvestre à Limoges.

Informations sur la vie du Club Santé Senior et présentation des ateliers par les animateurs. Tous les nouveaux retraités sont invités, ainsi que les « moins nouveaux » souhaitant en savoir plus sur les activités. Les responsables et les animateurs d'ateliers seront présents.

Renseignements – Inscriptions auprès de Claire (tel 06 25 33 09 69) ou Michel (tel 06 71 77 26 04)

Galette des rois

Jeudi 21 janvier 2027 à 14h30, Salle des fêtes de Landouge.

Changement de lieu par rapport aux années précédentes, indisponibilité de la salle en centre ville, mais nous gagnons au change, la salle est plus grande et dispose d'un grand parking à proximité (avant l'église). Pensez au covoiturage.

Accès par bus TCL lignes 11 ou 17 (arrêt à Landouge centre).

Un groupe autour de Catherine et Christophe Rodriguez se chargera de l'organisation de ce moment. Le club symphonique de Limoges, orchestre que nous avons déjà accueilli, animera le début de l'après-midi.

Si vous souhaitez prêter main-forte pour la préparation de ce moment et de son installation, prenez contact avec Bernard Pommier (06 88 15 66 58).

Il est nécessaire de savoir combien de personnes participeront à ce moment convivial, des denrées sont à commander, il faut qu'il y en ait pour tout le monde et il ne faut pas faire de gâchis.

Donc, ***inscrivez-vous avant le 1^{er} décembre 2026*** auprès de Bernard Pommier ou auprès de l'animateur de votre atelier qui transmettra à Bernard.

Vous trouverez en annexe à ce bulletin une fiche d'inscription à la galette.

LE COMITÉ DE COORDINATION

Lors de la dernière réunion du comité de coordination, nous avons constaté les départs de plusieurs personnes et pris en compte qu'aucun volontaire ne se soit manifesté, lors de l'assemblée générale, pour venir étoffer ce groupe.

Voici la nouvelle organisation :

Relations avec la mairie de Limoges, pour la gestion des salles : ***Geneviève Krausz.***

Suivi activités culturelles : Relation avec les animateurs pour connaître leurs demandes, répondre aux problèmes qu'ils peuvent rencontrer, prendre le courrier à Charles Silvestre : ***Geneviève Krausz.***

Moments conviviaux : un groupe prend en charge les différents accueils : ***Catherine et Christophe Rodriguez, Raymonde Faure,***

Agnès Bouchery, Patricia Vaury, Bernard Pommier, Gilbert Chabrol, Marc Bignaud.

La galette : moment pris en charge par ce groupe, avec inscriptions auprès de ***Bernard Pommier***

Accueil des nouveaux : ***Claire Bernard et Michel Guilloton*** recevront les demandes de renseignements et inscriptions, animation assurée par ***Daniel Chauprade.***

Assemblée générale : Contacts auprès des lycées Maryse Bastié et Jean Monnet par ***Geneviève Krausz.*** Inscriptions pour le repas auprès de ***Yolande Margeridou.***

Suivi du budget : en lien avec la section, suivi des demandes de budget exceptionnel à prévoir, des bons de commande pour les différents achats, du renouvellement de la carte Cofipac,

suivi des achats et leur paiement avec la secrétaire de la section, renouvellement des abonnements, bilan des dépenses et des recettes, présentation lors des comités et lors de l'AG : **Catherine et Christophe Rodriguez.**

Suivi des adhésions : Inscriptions des adhérents, récupération des chèques, en relation avec le secrétariat de la section, diffusion des informations par mail, préparation des documents statistiques. Tout ceci nécessite une utilisation d'un outil informatique : **Patricia Vaury**, s'absentant une partie de l'année, souhaite qu'une **deuxième personne** l'accompagne. (Bruno Vincent assurera la transition).

Le bulletin : Collecte des informations, mise en page du bulletin, relation avec l'imprimeur, organisation de la diffusion, mise sous pli, envoi (en relation avec Patricia et Barbara, secrétaire de la section) : **Michel Guilloton et Roger Faure.**

Prise de notes : compte-rendu des comités de gestion et d'animation : **Anne Beissac.**

Réservation de la salle de la FOL et suivi de la convention d'occupation de cette salle : **Michèle Carreaux.**

Suivi des activités physiques : Secrétariat (enregistrement des inscriptions, encaissement des chèques), relations avec les animateurs, le service des sports Mairie de Limoges, comité 2FOPEN et fédération, comptabilité et suivi financier: **Daniel Chauprade.**

Coordination générale du club : **Daniel Chauprade** continue à assurer cette fonction, mais il compte bien sur une (ou plusieurs) bonne volonté pour prendre en main cette tâche.

Nous souhaitons que les volontaires viennent voir ce qui se passe dans le comité de coordination pour en découvrir le fonctionnement, et pouvoir prendre les relais.

Pour vivre, notre club a besoin de bénévoles pour l'animer, et de participants.

Il nous faut du sang neuf !

LE COMITÉ DE GESTION

Il se réunit 3 fois dans l'année, avec le président de la section **Jérôme Nogarède** et le directeur de la section **Dominique Castan**. Le club y sera représenté par **Anne Beissac, Patricia Vaury, Catherine et Christophe Rodriguez, Michel**

Guilloton, Roger Faure, Geneviève Krausz et Daniel Chauprade.

Son rôle est d'assurer une relation entre la section départementale MGEN et la vie du club.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ACTIVITÉS CULTURELLES

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Elles sont organisées par **2FOPEN-87**. Elles sont hebdomadaires, sauf congés scolaires. Vous en trouverez une présentation ci-dessous :

- Lundi : Gym douce et marche nordique,
- Mercredi : Pilates et Stretching
- Jeudi : Gym d'entretien,
- Vendredi : Marche avec bâtons, Danses collectives, Yoga et Tennis de table.

Pour pratiquer une ou plusieurs activités, vous devez :

- **être adhérent au Club Santé Senior**, en ayant payé la participation : **10 €.**
- prendre une **licence 2FOPEN à 31 €.**
- fournir un **certificat médical** de non contre-indication de pratiques sportives ou compléter le **questionnaire santé** et le coupon au bas de la licence, pour ceux qui ont fourni un certificat médical pour les saisons 2025-2026 et 2024-2025, et qui répondent favorablement au questionnaire.

- **payer une participation** pour les activités encadrées par des professionnels. Le prix demandé pour la participation doit couvrir les frais pour payer l'animatrice-(teur).

Les inscriptions se feront lors de la 1^{ère} séance, **les responsables d'activités vous donneront**

les documents à compléter. Pensez à avoir récupéré un certificat médical, si nécessaire. Paiement par chèque seulement.

Si vous souhaitez participer à ces activités, **prenez contact avec les responsables** par téléphone, SMS ou mail avant la fin septembre 2026. Voir leurs coordonnées dans l'annexe 1.

Jours et Horaires	Activités	Coût	Lieux
lundi de 10h à 11h	Gym douce	50 €	Salle de lutte Jean le Bail
lundi de 11h à 12h	Gym douce	50 €	Salle de lutte Jean le Bail
lundi de 14h à 16h30	Marche nordique	Gratuit	Lieu variable (contacter l'animateur)
mercredi de 9h30 à 10h30	Pilates	30 €	Salle des fêtes du Vigenal
mercredi de 10h45 à 11h45	Stretching	30 €	Salle des fêtes du Vigenal
jeudi de 9h30 à 10h30	Gym d'entretien	50 €	Salle de danses Jean Macé
vendredi de 9h30 à 10h30	Marche avec bâtons	50 €	Parc de l'Aurence
vendredi de 10h30 à 11h45	Danses collectives	Gratuit	Salle de danses Jean Macé
vendredi de 12h à 13h	Yoga	50 €	Salle de danses Jean Macé
vendredi de 16h30 à 18h30	Tennis de table	Gratuit	Salle de danses Jean Macé
N'importe quand	Golf		Sur le terrain de golf de votre choix

GYM DOUCE



Description de l'activité :

La gym douce a pour objectif de préserver la mobilité, l'équilibre et l'autonomie dans les gestes du quotidien. Les séances variées et adaptées aux capacités de chacun, mêlent exercices de renforcement doux, coordination,

mémoire gestuelle, marche et travail de l'équilibre. Différents cycles d'activités sont proposés au fil de l'année en s'inspirant de techniques multiples : yoga, Pilates, relaxation ou renforcement musculaire. Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, l'éducatrice sportive encourage les participants à évoluer à leur rythme selon leurs possibilités.

Responsable : Danièle MARGNOUX :

54 rue Jeanne d'Arc 8700 Limoges ;

Tél : 06 62 18 49 90 ;

courriel : dan.magnoux@gmail.com

Animatrice: Valérie Faret, monitrice diplômée d'État,

Lieu: Salle de lutte du gymnase Jean le Bail de Limoges

Jour : le lundi, 2 groupes de 10h à 11h et de 11h à 12h .

Reprise de l'activité : lundi 5 octobre 2026

Coût Annuel : 50 € par personne pour la saison 2026-2027.

Conditions particulières :

Tapis de sol (ou une grande serviette), un petit oreiller pour les exercices au sol ainsi qu'une gourde d'eau.

MARCHE NORDIQUE



Description de l'activité :

Marche dynamique, à l'aide de bâtons spécialement conçus pour cette activité.

Cette activité sportive demande un effort physique, long et continu (2 h à 2 h 30 maximum)

Elle se déroule dans une nature évoluant selon la saison.

Elle favorise un travail d'endurance qui permet une amélioration des capacités cardiaques et respiratoires.

Animateur et responsable : Bruno Vincent,
17 rue de la Vige 87000 Limoges
Tél : 06 85 53 63 93 ;
courriel : bruno.vincent485@sfr.fr

Lieu : Parcours en boucle dans les alentours de Limoges.

Jour : le lundi de 14h à 16h30.

Reprise de l'activité : lundi 5 octobre 2026.

Coût : gratuit.

Conditions : Avoir les bâtons de marche nordique.

PILATES

Description de l'activité :

Mise en forme physique douce pour entretenir, rééduquer et développer le corps, **améliorer son équilibre**.

L'activité renforce les muscles profonds et particulièrement la sangle abdominale grâce à la respiration thoracique latérale, le positionnement de la colonne vertébrale et du bassin. La pratique du Pilates corrige les mauvaises postures et prévient le mal de dos. Convient à tous.

Animatrice et responsable : Marie-Christine Vincent, éducatrice sportive :
17 rue de la Vige 87000 Limoges ;
Tel : 06 75 50 36 66 ;
courriel : bmcvincent1687@sfr.fr

Lieu : salle des fêtes du Vigenal, 5 rue du Docteur Jacquet 87100 Limoges.

Jour : le mercredi de 9h30 à 10h30.

Reprise de l'activité: mercredi 30 septembre 2026.

Coût : 30 € par personne pour la saison 2026-2027.

Conditions :

Prévoir un tapis de sol de grande dimension, (180x65 cm), épaisseur 5 mm, antidérapant pour les exercices au sol, ainsi qu'une bouteille d'eau. Un petit oreiller. Cette activité se pratique pieds nus ou en chaussettes.

STRETCHING

Description de l'activité :

Permet de conserver, augmenter ou retrouver sa souplesse tout en travaillant le gainage, **l'équilibre**, la posture, la coordination et la respiration. Évacue les toxines, limite les courbatures et libère le stress.

Convient à tous.

Animateur-trice et responsable :

Marie-Christine Vincent, éducatrice sportive :
17 rue de la Vige 87000 Limoges ;
Tel : 06 75 50 36 66 ;
courriel : bmcvincent1687@sfr.fr

Lieu : salle des fêtes du Vigenal, 5 rue du Docteur Jacquet 87100 Limoges.

Jour : le mercredi de 10h45 à 11h45.

Reprise de l'activité: mercredi 30 septembre 2026.

Coût : 30 € par personne pour la saison 2026-2027.

Conditions :

- Prévoir un tapis de sol de grande dimension, (180x65 cm, épaisseur 5 mm, antidérapant pour les exercices au sol), un petit coussin si nécessaire, ainsi qu'une bouteille d'eau. L'activité se pratique pieds nus ou en chaussettes.



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Description de l'activité :

La séance permet de travailler la mobilisation des articulations, la coordination, les capacités cardio-respiratoires, **l'équilibre**, la mémoire, le renforcement musculaire et la souplesse. L'animateur tient compte des capacités physiques de chacun pour un « mieux être ».

Responsable :

Gilbert Chabrol : 65 rue du Général du Cray
87000 Limoges ;

Tel : 06 37 57 16 95 ;

courriel : gilbert.chabrol@orange.fr

Animateur : Éric, animateur profession Sports, diplômé.

Lieu : salle de danse du gymnase Jean Macé, 11 rue de New-York Limoges.

Jour : le jeudi, de 9h30 à 10h30.

Reprise de l'activité : **jeudi 1er octobre 2026**

Coût : 50 € par personne pour la saison 2026-2027.

Conditions :

- Prévoir des chaussures adaptées à l'activité et à la salle. Prévoir un tapis de sol de grande dimension, (180x65 cm, épaisseur 5 mm, antidérapant pour les exercices au sol), ainsi qu'une bouteille d'eau.

MARCHE AVEC BÂTONS

Description de l'activité :

Envie de bouger, de prendre soin de votre santé et de partager un moment agréable en plein air ? La marche bâtons issue de la marche nordique est une activité douce et dynamique, particulièrement adaptée aux seniors souhaitant entretenir leur forme physique dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Chaque séance dure environ une heure et se compose de trois étapes :

15 minutes d'échauffement et d'exercices de mobilité pour réveiller le corps en douceur, travailler l'équilibre et assouplir les articulations ;
40 minutes de marche active avec bâtons, à un rythme adapté à chacun, pour améliorer l'endurance, renforcer les muscles et favoriser une bonne posture ;

5 minutes de retour au calme et d'étirements pour terminer la séance dans la détente.

La marche nordique sollicite l'ensemble du corps tout en limitant les impacts sur les articulations. Elle contribue à préserver la mobilité, soutenir le système cardiovasculaire, améliorer la respiration et maintenir l'autonomie au quotidien.

Au-delà des bienfaits physiques, c'est aussi un moment de partage, de bonne humeur et de plaisir, dans un cadre agréable et sécurisé.

Responsable, Christine Waterlot :

27 Puy de Mont 87700 Aixe-sur-Vienne ;

Tel : 06 29 13 83 24 ;

courriel : christine.waterlot580@orange.fr

Animateur : Kévin Marthon, éducateur sportif diplômé d'État.

Lieu : parc du Val de l'Aurence. Rendez-vous au stade de foot du Val de l'Aurence, rue Jules Ladoumègue, à Limoges.

Jour : le vendredi de 09h30 à 10h30.

Reprise de l'activité : **vendredi 2 octobre 2026**

Coût : 50 € par personne pour la saison 2026-2027.

Conditions : Avoir les bâtons de marche nordique

DANSES COLLECTIVES



Description 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 condition physique adaptée à l'activité, la capacité à danser sans perturber le fonctionnement collectif et une certaine assiduité sont recommandées.

Elles comportent souvent des changements de partenaires qui favorisent la connaissance mutuelle.

Danser :

- c'est entretenir son aisance corporelle, sa tonicité, sa mémoire, sa concentration,
- 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.

Responsable et Animateur : Jean-Dominique Varenne

35 rue Duverger 87100 Limoges ;

Tel : 06 87 68 89 38 ;

courriel : jd.varenne@orange.fr

L'animateur, bénévole, participe régulièrement à des stages et à des week-ends nationaux qui lui permettent de renouveler le répertoire.

Lieu : salle de danse du gymnase Jean Macé, 11 rue de New-York Limoges.

Jour : le vendredi de 10h30 à 11h45.

Reprise de l'activité : vendredi 25 septembre 2026.

Coût : L'activité est gratuite.

Conditions :

- Inscriptions jusqu'au 30 octobre 2026.
- Prévoir des chaussures adaptées à l'activité et au parquet de la salle de danses.

YOGA ADAPTÉ

Description de l'activité :

Associées à la discipline du souffle (pranayama), les postures de yoga (asanas), exécutées lentement, selon un certain ordre, permettent d'étirer et de renforcer les muscles profonds, d'assouplir la colonne vertébrale ainsi que les articulations.

La relaxation, avant et entre chaque posture, permet l'apaisement des rythmes cardiaque et respiratoire, l'attention à soi, l'écoute des sensations procurées par les postures, installe l'apaisement et redonne confiance en soi.

Responsable : Claire Bernard ;
79 rue de Beaupuy 87100 Limoges ;
Tél : 06 25 33 09 69 ;
courriel : claireraynaud@orange.fr

Animatrice: Madeleine Le Prieur.

Lieu: gymnase Jean Macé, petite salle.

Jour : le vendredi de 12h à 13h.

Début de l'activité: vendredi 2 octobre 2026

Coût Annuel : 50 €

Conditions particulières : tapis de sol de grande dimension, (185x80 cm, épaisseur 4,5 mm, antidérapant pour les exercices au sol), une serviette éponge, une brique de yoga et un coussin. L'activité se pratique en chaussettes.

TENNIS DE TABLE

Description de l'activité :

Vivre un moment d'activités physiques, sans esprit de compétition, dans une ambiance conviviale et détendue.

Animateur et responsable : Gérard Lapouge:
14 rue Marc Antoine Muret 87100 Limoges ;
tél : 06 20 74 18 09 ;
courriel : gerard.lapouge@orange.fr

Lieu : salle de danse du gymnase Jean Macé, 11 rue de New-York Limoges.

Jour : le vendredi de 16h30 à 18h30.

Reprise de l'activité: vendredi 11 septembre 2026.

Coût : gratuit.

Conditions :

- Prévoir des chaussures adaptées à l'activité et au parquet de la salle.

GOLF



Description de l'activité :

Le golf permet de se mettre au vert, prendre l'air, marcher. Il nécessite une coordination de la gestuelle et de la posture, qui s'acquiert avec les cours et le temps, de la concentration, de la mémoire. Il est facteur de bien-être, source positive d'harmonie....

Nous organisons :

- des cours collectifs, donnés par des professionnels (à la charge des participants) pour découvrir ou pour se perfectionner.
- Des sorties découverte d'autres golfs, ou au restaurant pour la convivialité.

Responsable : Daniel Chauprade
8 impasse Ambroise Paré 87170 Isle ;
Tel : 06 71 92 97 66 ;
courriel : daniel.chauprade@orange.fr

Lieu : pas de lieu défini, une majorité des adhérents du club jouent au golf du domaine de Saint Lazare à Limoges.

Jour : Pas de jour déterminé de pratique, chacun peut jouer soit avec des partenaires du club soit avec d'autres sur le parcours le jour qui lui convient.

Conditions particulières :

Pour jouer sur le parcours il est nécessaire d'avoir une licence FFGOLF ou, pour les débutants, d'avoir une autorisation délivrée par le Pro du golf et de s'acquitter d'un droit d'entrée sur le parcours.

Accueil des nouveaux golfeurs et découverte de l'activité :

Le mardi 13 octobre 2026 de 14h à 17h, accueil des personnes qui souhaitent découvrir le golf et rejoindre notre groupe, sur le Golf du domaine de Saint-Lazare.

Je vous propose de faire des essais. Les Pros du golf organisent des séances d'initiation et pourront vous donner envie de poursuivre. Renseignements et inscriptions, **avant le 10 octobre 2026, auprès de Daniel Chauprade (06 71 92 97 66).**

LES ACTIVITÉS CULTURELLES

Jours et Horaires	Activités culturelles	Lieu
Lundi de 9h30 à 11h30	Espagnol 1	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Lundi, de 14h à 17h	Émaux	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Mardi, de 13h30 à 16h30	Bridge	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Mardi, de 14h à 17h	Scrabble	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Mercredi, de 10h45 à 12h	Anglais, gr.1, A. Beaujean	Charles Silvestre, 1 ^{er} ét., s. 3
Jeudi, de 10h45 à 12h	Anglais, gr.2, A. Beaujean	Charles Silvestre, 1 ^{er} ét., s. 3
Jeudi, de 14h à 16h	Anglais, J.-C. Dimeglio	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Jeudi, de 14h30 à 16h30	Auberge espagnole	Charles Silvestre, 1 ^{er} ét., s. 2
Jeudi, de 14h30 à 16h30	Échecs	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Jeudi, de 14h à 17h	Vidéos	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Vendredi, de 9h à 12h	Informatique	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Vendredi, 14h30 à 16h30	Atelier de lecture	Salle de la FOL

ATELIER DE LECTURE

Le vendredi après-midi, de 14h30 à 16h30, une fois par mois.

Lieu : FOL, 22 rue du Lieutenant Ménieux (en bas du lycée-collège Renoir).

Bus : Ligne 10.

Animatrice : Michelle Carreaux,

Tel : 06 08 42 36 08 ;

Courriel : mcarreaux@gmail.com

Formule de l'atelier :

Les participants ont lu l'œuvre retenue qui va donner lieu à des échanges à partir des impressions et des réflexions de chacun. Il est souhaitable de participer à l'ensemble de l'activité ; il est aussi possible de venir en fonction du roman abordé, à la condition d'en informer l'animatrice avant la séance.

Programme annuel 2026 – 2027

Vendredi 09 octobre 2026 Margaret MITCHELL, *Autant en emporte le vent* ;

Vendredi 13 novembre 2026, William FAULKNER, *Sanctuaire* ;

Vendredi 11 décembre 2026, Truman CAPOTE, *De sang-froid* ;

Vendredi 8 janvier 2027, Erskine CALDWELL, *Le Petit arpent du Bon Dieu* ;

Vendredi 5 février 2027, Carson McCOLLERS, *Le Cœur est un chasseur solitaire* ;

Vendredi 5 mars 2027, William STYRON, *Les Confessions de Nat Turner* ;

Vendredi 2 Avril 2027, Margaret WALKER, *Jubilee*.

INFORMATIQUE

Le vendredi, de 9h à 12h.

Animateurs:

Bernadette Delanier : 06 87 24 97 86 ;

Courriel : delanier.b@sfr.fr

Roger Faure : 06 79 33 90 85 ;

Courriel : faure.roger@free.fr

Lieu : Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN).

Reprise de l'atelier : le vendredi 02 octobre 2026 pour une réunion générale avec tous les participants afin d'organiser les groupes en fonction des besoins.

Si des personnes nouvelles sont intéressées par cet atelier, il serait souhaitable qu'elles prennent contact avec nous (de préférence par mail) vers le **15 septembre au plus tard**.

Contenu de l'activité : aide à l'utilisation des outils informatiques pour gérer les photos, utiliser Internet, se protéger des menaces fréquentes, etc.

Conditions particulières : posséder un ordinateur portable. Organisation en groupes de 8 personnes maximum.

ÉMAUX

Le lundi, de 14h à 18h.

Responsable et animatrice :

Geneviève Krausz (05 55 50 69 26 ou 06 10 03 32 83)

Courriel : genevieve.krausz@gmail.com

Lieu : espace Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN).

Reprise de l'atelier : le lundi 05 octobre 2026. Pour cette rentrée, l'atelier démarrera avec un seul groupe. Un deuxième groupe sera mis en place si le besoin s'en fait sentir.

Conditions particulières : une participation financière de 2 € est demandée à la fin de chaque séance pour financer les matériaux nécessaires, notamment les poudres d'email.

BRIDGE

Le mardi, de 13h30 à 16h30.

Animateur :

Jean-Claude Labergère : 06 17 36 09 64 ;

Courriel : jclabergere@gmail.com

Lieu : Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN).

Reprise de l'atelier: mardi 01 septembre 2026.

SCRABBLE

Le mardi, de 14h à 17h.

Animatrices :

Raymonde Faure : 06 87 26 11 15 ;

Courriel : ray_faure@yahoo.fr

Agnès Bouchery : 06 41 87 43 52 ;

Courriel : agnes.bouchery@laposte.fr

Lieu : Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN).

Reprise des activités : mardi 08 septembre 2026.

ANGLAIS avec Arlette Beaujean-Cacaud

Mercredi matin : groupe 1, de 10h45 à 12h.

Lieu : Charles Silvestre, 1er étage, salle 3.

Responsable : Arlette Beaujean-Cacaud : 06 52 62 28 51 ; arlette.bc@gmail.com

Groupe de 20 personnes au maximum.

Reprise de l'activité : le mercredi 30 septembre 2026.

Niveau moyen à l'écrit. Amélioration des connaissances en anglais (vocabulaire, expressions de la vie courante, points de grammaire...). Expression et compréhension écrites et orales. *Pairwork* (travail à deux). Exploration de la culture anglo-saxonne : histoire, actualités, musique, événements importants. Moments conviviaux comme réunions autour d'un *cream tea*.

Jeudi matin : groupe 2, de 10h45 à 12h.

Lieu : Charles Silvestre, 1er étage, salle 3.

Groupe de 20 personnes au maximum.

Reprise de l'activité : le jeudi 01 octobre 2026.

Niveau satisfaisant à l'écrit, un peu d'aisance à l'oral (que les diverses activités améliorent). Amélioration des connaissances en anglais (vocabulaire, expressions de la vie courante, points de grammaire...). Compréhension orale souvent à partir d'enregistrements et écrite. Expression orale et écrite. *Pairwork* (travail à deux). Exploration de la culture anglo-saxonne : histoire, actualités, musique, événements importants. Moments conviviaux comme réunions autour d'un *cream tea*.

Un voyage dans un pays anglophone est organisé chaque année ; cette année il s'est déroulé à Malte et avait réuni une dizaine de participants.

ESPAGNOL 1

Le lundi de 9h30 à 11h30 sauf pendant les vacances ;

Lieu : Charles Silvestre, rdc, salle MGEN

Responsable :

Ginette Desaphy : 06 07 56 17 26.

Courriel : gineyb@orange.fr

Date de reprise des activités : lundi 14 septembre 2026.

L'atelier est destiné aux débutants ou à celles et ceux qui désirent revoir les bases pour une pratique de la langue.

But de l'activité :

Comprendre et se faire comprendre en toute modestie afin de pouvoir se débrouiller en France et à l'étranger (voyages, demandes de renseignements, achats, etc.).

En toute simplicité pour ne pas laisser "sur la touche" des débutants qui pourraient se sentir frustrés.

Ambiance conviviale en toute amitié (pas de cours magistraux, pas de manuels scolaires).

Juste être à l'écoute et aider.

Viva España y países latinos.

AUBERGE ESPAGNOLE

Le jeudi après-midi, de 14h30 à 16h30, sauf pendant les vacances.

Lieu : Espace Charles Silvestre, salle 2.

Responsables de l'atelier :

Michelle Carreaux : 06 08 42 36 08 ;

Courriel : mcarreaux@gmail.com ;

Danielle Pradines : 05 55 10 91 88, 06 33 55 82

78 ; Courriel : pradinesd@yahoo.fr ;

André Guy Couturier, Andrée Guillemot.

Renseignements complémentaires : Michelle

Carreaux, 06 08 42 36 08 ;

Courriel : mcarreaux@gmail.com

Reprise de l'activité : jeudi 17 septembre 2026.

Formule de l'atelier : l'atelier est participatif et très convivial : en l'absence d'animateur permanent, chacun des participants intervient selon sa disponibilité et en choisissant librement le sujet de son intervention. Il peut, s'il le souhaite, s'appuyer sur des articles de **Vocabulaire** ou choisir un document personnel. Le document choisi est le support de divers exercices permettant de s'exprimer en espagnol, d'aborder divers domaines et d'acquérir ou réactiver des connaissances dans la langue.

ANGLAIS avec Jean-Charles Dimeglio

Le jeudi, de 14h à 16h.

Responsable et animateur : Jean-Charles Dimeglio : 06 75 40 74 08 ;

Courriel : dimeglio.jean-charles@orange.fr

Lieu : Charles Silvestre, rdc, salle MGEN.

Date de reprise : jeudi 01 octobre 2026.

Rencontre linguistique autour de l'Angleterre et de la Grande-Bretagne : réactivation conviviale des connaissances, conversations, parler de soi et des autres. Approches variées de la culture anglo-saxonne grâce à l'usage de vidéos (direct ou différé), news (presse nationale et régionale), paroles et musiques de tous types (Dire Straits, The Hollies, The Kinks, etc.), recettes de cuisine anglaise méconnues (plats traditionnels). Repas éventuel... 'Revisiter' certaines idées reçues et en consolider d'autres. Histoires drôles. Rencontre avec des Britanniques vivant dans la région.

Tous niveaux acceptés. Groupes à définir ultérieurement.

ÉCHECS

Le jeudi, de 14h30 à 16h30.

Responsable :

Georges Bouby : 05 55 01 36 03 ;

Courriel : georgesbouby@laposte.net

Lieu : Charles Silvestre, rez-de-chaussée, local privatif de la MGEN.

Date de reprise des activités : jeudi 17 septembre 2026.

Contenu de l'activité : étude de parties quand le «coach» est présent, sinon, parties dans la bonne humeur.

VIDÉO, MONTAGE DE FILMS

Les premiers jeudis de chaque mois, de 14h à 17h

Responsables et animateurs :

Nicole Ragot : 06 81 75 62 41 ;

courriel : nicoleragot@gmail.com ;

Bernard Pommier : 06 88 15 66 58 ;

Courriel : bernardpommier@yahoo.fr

Date de reprise des activités : jeudi 1er octobre 2026.

PRISE EN CHARGE DES PATIENTS ÂGÉS CHUTEURS OU À RISQUE DE CHUTE

L'hôpital de jour Baudin, en collaboration avec la Mutualité française, propose un programme de prévention de la chute.

Les personnes, de plus de 65 ans, qui chutent ou qui ont peur de chuter, sont invitées à en parler avec leur médecin qui leur fera un certificat médical, et à prendre contact avec l'hôpital (**05 55 32 62 23**).

Communication de l'Hôpital de jour Baudin

L'Hôpital de jour Baudin (Limoges), **établissement membre de VYV3 Cœur d'Aquitaine**, propose depuis 2017 une prise en soins intitulée « Rééducation du trouble de la marche et de l'équilibre ». Ce programme se déroule sur huit semaines consécutives, à raison de deux demi-journées par semaine, en groupes de 5 patients.

Ce programme s'adresse aux personnes âgées de plus de 65 ans, vivant à domicile, à risque de chute ou ayant déjà chuté du fait de la limitation de la marche et/ou de l'équilibre. Il doit permettre d'identifier les facteurs de risque de chute, liés au patient et/ou à son environnement, puis de les prendre en charge afin de maintenir leur autonomie.

La demande doit être faite par un médecin (médecin traitant ou spécialiste) et transmise par courrier ou mail à l'établissement.

L'état de santé (physique et mental) doit être compatible avec une présence sur un plateau de rééducation sur 2 demi-journées par semaine pendant 8 semaines. Cette hospitalisation de jour est prise en charge par l'Assurance Maladie, comprenant les transports sanitaires depuis le domicile.

La prise en charge comprend des ateliers en groupe (équilibre, renforcement musculaire, activités physiques adaptées, les bons gestes, aménagement du domicile, groupe de parole...) par une équipe pluridisciplinaire composée de : médecins de Médecine Physique et Réadaptation, masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes, enseignants en activités physiques adaptées, psychologues, psychomotriciens, assistantes sociales.

Hôpital de Jour Baudin - 14 rue André Messager - Limoges. Tel : 05 55 32 62 23.

E-mail : accueil.baudin@vyv3-cda.fr

<https://www.vyv3-cda.fr/reeducation-readaptation/hopital-de-jour-baudin>





Club Santé Senior MGEN

Mise à jour

Comité de coordination

24/06/26

Statut	Nom, prénom	Adresse mail	Tel.
Coordination générale	? En attente de volontaires		
Secrétariat des réunions	BEISSAC Anne	anne.beissac@laposte.net	06 70 20 52 24
Coordination des moments conviviaux	MARGERIDOU Yolande	yolande.margeridou87@gmail.com	06 28 28 73 28
	POMMIER Bernard	bernardpommier@yahoo.fr	06 88 15 66 58
	RODRIGUEZ Catherine	cat.rodriguez@outlook.fr	06 87 22 48 54
	RODRIGUEZ Christophe	cachlimoges@gmail.com	06 87 22 48 56
Coord. Activités physiques 2FOPEN	CHAUPRADE Daniel	daniel.chauprade@orange.fr	06 71 92 97 66
Coord. Activités culturelles	KRAUSZ Geneviève	genevieve.krausz@gmail.com	06 10 03 32 83
Réservation de la salle de la FOL	CARREAUX Michelle	mcarreaux@gmail.com	06 08 42 36 08
Rédaction et diffusion du bulletin	GUILLOTON Michel	belfont53@gmail.com	06 71 77 26 04
	FAURE Roger	faure.roger@free.fr	06 79 33 90 85
Coord. Suivi comptable	RODRIGUEZ Catherine	cat.rodriguez@outlook.fr	06 87 22 48 54
	RODRIGUEZ Christophe	cachlimoges@gmail.com	06 87 22 48 56
Coord. Suivi des adhésions	BARBAUD-VAURY Patricia	pvaury87@live.fr	06 76 42 51 27

Club Santé Senior MGEN

Mise à jour

Comité de gestion

24/06/26

Statut	Nom, prénom	Adresse mail	Tel.
Secrétariat des réunions	BEISSAC Anne	anne.beissac@laposte.net	06 70 20 52 24
Coord Adhérents	BARBAUD-VAURY Patricia	pvaury87@live.fr	06 76 42 51 27
Coord. Activités physiques 2FOPEN	CHAUPRADE Daniel	daniel.chauprade@orange.fr	06 71 92 97 66
Coord. Activités culturelles	KRAUSZ Geneviève	genevieve.krausz@gmail.com	06 10 03 32 83
Rédaction et diffusion du bulletin	GUILLOTON Michel	belfont53@gmail.com	06 71 77 26 04
	FAURE Roger	faure.roger@free.fr	06 79 33 90 85
Coord. Suivi comptable, moments conviviaux	RODRIGUEZ Catherine	cat.rodriguez@outlook.fr	06 87 22 48 54
	RODRIGUEZ Christophe	cachlimoges@gmail.com	06 87 22 48 56
Président de la section MGEN 87	NOGAREDE Jérôme	jnogarede@mgen.fr	06 48 53 61 82
Directeur de la section MGEN 87	CASTAN Dominique	dcastan@mgen.fr	07 79 07 35 66

PARTICIPATION À LA GALETTE DES ROIS

Jeudi 21 janvier 2027

à 14h30, ***Salle des fêtes de Landouge (Accès par Bus TCL, lignes 11 ou 17)***

Répondre avant le 1^{er} décembre 2026 par ce COUPON-RÉPONSE :

- À Confier aux responsables ou animateurs des ateliers auxquels vous participez

Ou bien :

- Contacter directement Bernard par mail

bernardpommier@yahoo.fr ou par téléphone ou SMS : 06 88 15 66 58

Mme- Mlle – M :

Adresse :

Code postal :Ville.....

Téléphone :/...../...../...../.....

Nombre de personnes :

PARTICIPATION À LA GALETTE DES ROIS

Jeudi 21 janvier 2027

à 14h30, ***Salle des fêtes de Landouge (Accès par Bus TCL, lignes 11 ou 17)***

Répondre avant le 1^{er} décembre 2026 par ce COUPON-RÉPONSE :

- À Confier aux responsables ou animateurs des ateliers auxquels vous participez

Ou bien :

- Contacter directement Bernard par mail

bernardpommier@yahoo.fr ou par téléphone ou SMS : 06 88 15 66 58

Mme- Mlle – M :

Adresse :

Code postal :Ville.....

Téléphone :/...../...../...../.....

Nombre de personnes :



Club Santé Senior de la Haute-Vienne
Bulletin d'adhésion Septembre 2026 – Août 2027

Pour ceux qui participent à une activité physique, vous le joignez à la demande de licence 2FOPEN.

Pour les autres, soit vous le remettez aux animateurs des activités, soit vous l'envoyez par la poste à **Patricia Barbaud-Vaury, 15 rue Pothier 87100 LIMOGES** (pvaury87@live.fr ; 06 76 42 51 27)

Participant(s) en tant que :

Adhérent MGEN : 10 € - Conjoint adhérent MGEN : 10 €

Merci de renseigner toutes les rubriques

Adhérent MGEN ☐

NOM
Prénom
Date de naissance/...../.....
Adresse :
.....
Code postal : Ville :
Téléphone :
E-mail :@.....
Responsabilité civile, Compagnie :
N° de police :

Merci de cocher toutes les cases vous concernant.

Première adhésion au Club ☐
Renouvellement d'adhésion ☐
Souhaite recevoir le bulletin par voie postale ☐
Souhaite recevoir le bulletin par e-mail ☐
Licencié 2FOPEN ☐
Ateliers fréquentés (entourez les ateliers choisis):

Conjoint adhérent MGEN ☐

NOM
Prénom
Date de naissance/...../.....
Adresse :
.....
Code postal : Ville :
Téléphone :
E-mail :@.....
Responsabilité civile, Compagnie :
N° de police :

Merci de cocher toutes les cases vous concernant.

Première adhésion au Club ☐
Renouvellement d'adhésion ☐
Souhaite recevoir le bulletin par voie postale ☐
Souhaite recevoir le bulletin par e-mail ☐
Licencié 2FOPEN ☐
Ateliers fréquentés (entourez les ateliers choisis):

Anglais	Golf	Pilates
Auberge espagnole	Gym d'entretien	Scrabble
Bridge	Gym douce	Stretching
Danses collectives	Informatique	Tennis de table
Échecs	Lectures	Vidéo
Émaux	Marche avec bâtons	Yoga
Espagnol 1	Marche nordique	
Ou simple adhérent ☐ montant :€		

Anglais	Golf	Pilates
Auberge espagnole	Gym d'entretien	Scrabble
Bridge	Gym douce	Stretching
Danses collectives	Informatique	Tennis de table
Échecs	Lectures	Vidéo
Émaux	Marche avec bâtons	Yoga
Espagnol 1	Marche nordique	
Ou simple adhérent ☐ montant :€		

Somme totale à régler : + = €

Attention : Cette participation est valable pour **une année SCOLAIRE**, du 1^{er} septembre 2026 au 31 août 2027 ; elle est renouvelable annuellement.

Païement : Pour ceux qui participent à une activité physique, il se fait avec la licence 2FOPEN.

Pour les autres, par chèque (signé) à l'ordre de « MGEN Club Santé Senior 87 » avec au dos la mention « adhésion au club année 2026–2027, à glisser dans une enveloppe, soit à remettre aux animateurs des activités, soit à affranchir au tarif en cours, et l'envoyer à **Patricia Barbaud-Vaury, 15 rue Pothier 87100 LIMOGES**.

À, le Signature