



Club Santé Senior

BULLETIN DE RENTRÉE

Septembre 2025 à Février 2026



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 2025)

Annexe 3 : Bulletin adhésion au club Santé senior MGEN87



Club Santé Senior

BULLETIN DE RENTRÉE

Septembre 2025 à Février 2026



SOMMAIRE

→ Le mot du Président	page 1
→ Le mot du Coordonnateur	page 2
→ La vie du Club	page 2
→ À noter dans vos agendas : rentrée 2025, accueil des nouveaux adhérents, galette 2026, bulletin, activités, adhésions	page 6
→ Les activités physiques du club	page 7
→ Les activités culturelles du club	page 10
→ Récapitulation des activités physiques et des activités culturelles	page 14
→ Communication de l'Hôpital de jour Baudin	page 15
→ Photos de l'atelier de danses collectives	page 16
→ ANNEXE 1 : Coordonnées des responsables d'activités et du comité de coordination	
→ ANNEXE 2 : Coupon-réponse pour la participation à la galette 2026	
→ ANNEXE 3 : Bulletin d'adhésion au Club Santé Senior	

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 Senior vont reprendre pour cette année 2025/2026.

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 2025/2026.

Jérôme Nogarède
Président de la MGEN Haute-Vienne

LE MOT DU COORDONNATEUR

Je remercie tous les bénévoles :

- qui permettent au club santé senior MGEN 87 d'avoir encore un certain dynamisme,
- qui animent les ateliers,
- qui coordonnent les activités proposées par des intervenants extérieurs,
- qui donnent un coup de main pour mettre en place « l'accueil des nouveaux », « la galette » et « le goûter d'automne » qui revient en 2025,
- qui prennent en charge les bulletins,
- qui gèrent les aspects administratifs : adhésions, gestion financière, compte-rendus...

Je remercie particulièrement celles et ceux qui arrêtent leur bénévolat après plusieurs années au cours desquelles ils ont partagé leur passion, leurs compétences, transmis leurs savoirs, donné du plaisir à pratiquer une activité, permis à tous de vivre de belles et stimulantes rencontres. C'est avec regret que nous voyons disparaître les arts plastiques, l'encadrement, la dentelle au fuseau, connaissance du cinéma, les voyages par manque d'inscrits.

Je remercie Jérôme Nogarède, président de la section MGEN 87, et le directeur, Dominique Castan qui nous apportent un soutien moral et financier pour que notre club continue à vivre, ainsi que Barbara Berkane, la secrétaire de la

section, pour son aide précieuse. Notre club doit continuer à vivre, faites-le connaître autour de vous. Nous avons **besoin de relancer quelques nouvelles activités**, si vous connaissez des passionnés, invitez-les à venir au club partager leur savoir-faire, leurs compétences.

Par ailleurs, certains membres du comité de coordination souhaiteraient arrêter leurs fonctions, ils l'ont annoncé depuis plusieurs années. Encore pour cette année ce n'est pas immédiat ; ils ne veulent pas abandonner leur tâche sans que rien ne se mette en place, c'est pourquoi ils souhaitent préparer des personnes à prendre le relais, ils vous attendent.

Merci à tous ceux qui ont participé à nos activités, qui continuent pour la plupart ; j'espère que ceux qui y ont participé en 2024-2025 vont revenir la prochaine saison accompagnés d'au moins un nouvel adhérent. Vous trouverez dans ce bulletin le contenu détaillé des activités proposées.

Bonne saison 2025-2026 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

LA VIE DU CLUB - 2024-2025

L'ASSEMBLÉE ANUELLE

Elle s'est tenue dans l'amphithéâtre du lycée Maryse Bastié le mercredi 7 mai 2025. Environ 70 adhérents étaient présents.

Un point sur les adhésions nous montre que nos effectifs baissent (294 personnes (- 22) : 214 femmes et 80 hommes) ; 2/3 ont plus de 75 ans et nous n'avons accueilli que 11 nouveaux. 35 adhérents ne sont pas inscrits dans des activités, mais certains parmi eux ont participé à la Galette ou/et à l'Assemblée.

LE POINT SUR LES ACTIVITÉS

248 adhérents participent aux 17 ateliers culturels et aux 10 ateliers d'activités physiques.

Les activités physiques

156 personnes ont une licence 2FOPEN leur permettant de pratiquer les activités physiques. Certains participent à plusieurs activités, si bien que nous avons 238 participations. 120 femmes participent à ces activités, pour seulement 36 hommes.

- 20 licenciés en 2023-24 n'ont pas repris leur licence en 2024-2025
- 7 ont repris une licence après une année d'absence
- 11 nouveaux licenciés en 2024-2025 (17 la saison précédente)
- 8 licenciés ne sont pas membres du Club Santé senior (pas MGEN)

Les effectifs des ateliers sont à peu près stables, en légère augmentation (+10) pour le stretching qui a remplacé la gym bien-être. Par contre la gym d'entretien perd 9 participants, certains sont allés à la gym douce. C'est

pourquoi nous nous posons des questions sur le maintien de 2 séances de gym d'entretien.

Les activités culturelles

À part le groupe « Lecture » qui voit ses effectifs augmenter, les autres ateliers culturels ont des effectifs stables, voire en baisse. Mais nous faisons toujours le même constat : il n'y a pas, ou très peu, de renouvellement. Le nouvel atelier « Voyages » a permis d'organiser un séjour en début de saison 2024-2025, mais il n'y a pas eu suffisamment d'inscriptions pour en organiser un autre en juin 2025.

Plusieurs animateurs ne souhaitent pas reprendre leurs ateliers à la rentrée de septembre. Malgré tous leurs efforts pour chercher des successeurs nous constatons l'arrêt de cinq ateliers : « Arts plastiques », « Connaissance du cinéma », « Dentelle au fuseau », « Encadrement » et « Voyages ».

LE POINT SUR LE BULLETIN

Deux bulletins paraissent : un en **septembre** et l'autre en **mars**. 135 exemplaires du présent bulletin sont envoyés en version papier. Nous subissons une forte progression des coûts d'imprimerie due à l'augmentation du prix du papier et des frais d'affranchissement ; nous ne pouvons pas bénéficier du tarif d'envoi en nombre.

Le bulletin, version numérique, est sur le site de la section MGEN 87 ; vous pouvez le consulter sur le site de la section à l'adresse suivante : <https://proximite.mgen.fr/99-section-mgen-de-la-haute-vienne>, rubrique « Informations locales ».

Ces bulletins sont disponibles dès le mois de septembre pour le premier, au mois de mars pour le second.

Par ailleurs, Bruno Vincent l'envoie également par mail à tous ceux qui ont une adresse courriel et la lui ont communiquée. Nous constatons malgré tout que pour de nombreuses personnes il est encore plus facile de lire le bulletin version papier plutôt que numérique.

LE POINT SUR LES FINANCES 2024-25

Les finances du club

Les dépenses se répartissent en 2 groupes :

- **Les locations de salles** (Charles Silvestre, salle de la FOL, salle de réunion pour galette et assemblée) : 4 784 €

- **Le fonctionnement du club et des ateliers** (4 726 € contre 3 132 € l'année précédente, en raison d'une série d'augmentations : coûts d'impression et d'affranchissement, pâtisseries et chocolats pour les moments conviviaux ...) :

- le tirage et l'envoi du bulletin pour ceux qui ne peuvent pas le consulter sur internet *via* le site de la MGEN, soit environ 130 personnes,
- des abonnements à des revues utilisées dans quelques ateliers,
- l'abonnement à Internet,
- des photocopies imprimées pour certains ateliers.

Une participation au club de 10 € est demandée. Recette : 3 360 €.

Tout ceci représente (4 784 € + 4 726 €) = **9 510 € de dépenses pour 3 360 € de recettes**. Le déficit est pris en charge par la section MGEN au titre d'une prestation.

Les finances de 2FOPEN club santé senior 87

Fonctionnement général	Produits	Dépenses	Solde
Adhésions club santé senior	1 530,00 €	1 530,00 €	
licences	4 467,00 €	4 601,00 €	-134,00 €
Aides Fédération et MGEN	1 170,00 € 316,00 €		1 486,00 €
Comité 2FOpen 87	10,00 €	10,00 €	0,00 €
Autres		91,00 €	-91,00 €
Sous-total- 1 fonctionnement général	7 493,00 €	6 232,00 €	1 261,00 €

Activités	Produits	Dépenses	Solde
Gym d'entrertien	1 344,00 €	2 400,00 €	-1 056,00 €
Gym douce	2 064,00 €	2 080,00 €	-16,00 €
Marche bâton	1 056,00 €	1 085,00 €	-29,00 €
Yoga	942,00 €	1 140,00 €	-198,00 €
Pilates	690,00 €	254,50 €	435,50 €
Stretching	546,00 €	254,50 €	+ 291,50 €
Golf	3 173,00 €	3 253,00 €	- 80 €
Danses	0,00 €	56,50 €	- 56,50 €
Tennis table	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Marche nordique	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Sous-total-2	9 815,00 €	10 523,50 €	-708,50 €
Sous-total- 1	7 493,00 €	6 232,00 €	1 261,00 €
TOTAL	17 308,00 €	16 755,50 €	552,50 €

Au total **16 755,50 €** de charges et **17 308,00 €** de produits sur la saison, **soit un excédent annuel de 552,50 €**, dû aux aides apportées par la fédération 2FOPEN et la MGEN.

Il restait de plus un report de **2 401 €** des années précédentes, ce qui fait que l'année se terminera avec un report pour la saison prochaine **de 2 953 €**.

Nous constatons que les activités animées par les professionnels sont en déficit. Pour la saison 2025-2026, il faudra trouver des solutions pour mettre un terme à ces déficits chroniques, revoir les coûts des activités, l'existence de certaines séances si nous ne parvenons pas à augmenter les effectifs. Des propositions seront faites pour la prochaine saison.

PERSPECTIVES ET SOUHAITS

Faire connaître notre club et nos activités par

- le bouche à oreille,
- la mise en évidence et à disposition des bulletins dans le hall de la section.

L'accueil des nouveaux se déroulera le même jour que le goûter d'automne offert à tous les adhérents ; un moment leur sera consacré avant le goûter.

Réflexion sur le jour des moments conviviaux : le jour choisi auparavant était le mercredi après-midi car il n'y avait pas d'ateliers à ce moment-là. Mais les

grands-parents sont souvent mis à contribution par la garde des petits-enfants. Pourquoi alors ne pas choisir un autre jour ? **L'adhésion au club** se fait sur l'année scolaire.

Deux bulletins seront publiés en 2025-26.

L'atelier « Patchwork » souhaite accueillir de nouveaux participants et l'animatrice rappelle que c'est aussi un moment de partage, d'entraide, de rencontre qui favorise le lien social et la créativité.

L'atelier « Conférences » souhaite voir plus de participants lors des différentes séances, et recherche une 3ème personne pour aider à l'animation de l'atelier.

LE REPAS À JEAN MONNET

À l'issue de l'assemblée générale, une cinquantaine des personnes a partagé le repas préparé par les élèves du lycée hôtelier Jean Monnet.

LE COMITÉ DE COORDINATION

Isabelle et Gui Castagné reprennent du service, pour organiser les moments conviviaux, ils seront aidés par un petit groupe en fonction des différents moments (galette, goûter...).

Nous sommes toujours **à la recherche d'un-e coordonnateur-trice général-e du club**. **Daniel Chauprade** continue à assurer cette fonction, mais il compte bien sur une (ou

plusieurs) bonne(s) volonté(s) pour lui succéder et prendre cette tâche en main.

Catherine Rodriguez souhaiterait qu'une personne prenne son relais pour **la gestion financière**. N'hésitez pas à la contacter.
Nous souhaitons que des volontaires viennent voir ce qui se passe dans le comité de coordination pour en découvrir le fonctionnement et prendre le relais. N'attendez pas que les bénévoles actuels aient tout lâché, venez profiter de leur expérience...

Nous lançons des appels:

- pour que les nouveaux viennent voir ce qui se passe dans les ateliers existants,
- pour que des personnes pratiquant des activités, avec des compétences se proposent pour partager leur passion et redynamiser notre club.

Pour vivre, notre club a besoin de bénévoles pour l'animer et de participants.
Il nous faut du sang neuf !

COMPOSITION DU COMITÉ DE COORDINATION	
Coordination générale En attente d'un(e) ou de volontaire(s).	Intérim : Daniel Chauprade
Suivi des adhésions En relation avec le secrétariat de la section, gestion de la diffusion des informations, préparation des documents statistiques	Bruno Vincent
Bulletin Réalisation du bulletin, relation avec l'imprimeur, collecte des informations, organisation de la diffusion, mise sous pli, envoi (en relation avec Bruno Vincent).	Roseline Vacher Michel Guilloton
Moments conviviaux Programmation et organisation des moments conviviaux, de l'AG, de l'accueil des nouveaux, publication de ces événements dans le bulletin, recueil des inscriptions, réservation des salles. Les achats se font en lien avec la personne assurant le suivi financier.	Isabelle et Gui Castagné Groupe : Patricia Barbaud-Vaury, Bernard Pommier, Catherine et Christophe Rodriguez, Raymonde Faure
Suivi des activités physiques Secrétariat (enregistrement des inscriptions), Suivi financier : budget et comptabilité des activités physiques (inscriptions, paiement des factures...) Relation avec Profession Sports, avec le service des sports Mairie de Limoges Relations avec le comité 87 et la fédération 2FOPEN.	Daniel Chauprade
Suivi des activités culturelles : Besoins en salles et liaison avec la mairie de Limoges, locaux Charles Silvestre, relation avec les animateurs pour connaître leurs demandes, répondre aux problèmes qu'ils peuvent rencontrer, prendre le courrier à Charles Silvestre.	Geneviève KRAUSZ
Prise de notes, compte-rendu des comités de gestion et d'animation et transmission à leurs membres	Anne BEISSAC
Suivi du budget du club, en lien avec la section, suivi des demandes de budget exceptionnel à prévoir, des demandes à la section des bons de commande pour les différents achats, renouvellement de la carte Copifac, suivi des achats et de leur paiement avec la secrétaire de la section, renouvellement des abonnements, point sur les dépenses et les recettes, présentation lors des comités et lors de l'AG.	Catherine Christophe RODRIGUEZ
Réservation de la salle de la FOL et suivi de la convention d'occupation de cette salle.	Elisabeth BOLLINGER Claude CARREAUX

À NOTER DANS VOS AGENDAS 2025-2026

ACCUEIL DES NOUVEAUX ADHÉRENTS

- **Mercredi 8 Octobre 2025 à 14 h 15**, salle Léo Lagrange à Limoges (derrière la mairie, esplanade Blanqui).

Informations sur la vie du Club Santé Seniors 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.

Ce moment sera suivi par le goûter d'automne.

LE GOÛTER D'AUTOMNE

- **Mercredi 8 Octobre 2025 à partir de 15 h 30**, salle Léo Lagrange à Limoges (derrière la mairie, esplanade Blanqui).

Nous avons reprogrammé un moment convivial de rentrée en organisant un goûter d'automne. Il a lieu le même jour que l'accueil des nouveaux qui pourront ainsi rencontrer des adhérents du club, faire connaissance et échanger sur les activités proposées. Ce sera aussi pour les plus anciens l'occasion de revoir amis et connaissances, de reprendre contact avec le club, d'intégrer les nouveaux et de partager le goûter préparé par Isabelle et Gui Castagné. En accord avec la saison, ce goûter mettra à l'honneur les couleurs et les saveurs automnales.

Pour cette occasion l'atelier « **Danses** »

fera une démonstration pour vous donner envie de vous y inscrire ... ou simplement pour vous divertir.

Tous les adhérents sont invités à y participer ; nous vous demandons à cette occasion, de vous munir d'un **badge** avec votre **Prénom**, votre **Nom** ainsi que le nom de l'**atelier** que vous pratiquez pour permettre aux nouveaux d'échanger avec vous

LA GALETTE DES ROIS

- **Jeudi 15 janvier 2026 à 14 h 30**, salle Léo Lagrange à Limoges.

Ce moment est organisé par Isabelle et Gui Castagné et la dégustation sera précédée d'un concert assuré par la chorale « Point d'Orgue » d'Aixe et Verneuil-sur-Vienne.

Catherine et Christophe Rodriguez se chargeront des achats. Si vous souhaitez prêter main-forte pour la préparation de ce moment et de son installation, prenez contact avec Isabelle (06 83 06 40 93).

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 1er décembre 2025** 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.

LA SAISON 2025-2026

LE BULLETIN DU CLUB

Il est désormais semestriel : vous pouvez le consulter sur le site de la section MGEN à l'adresse :

<https://proximite.mgen.fr/99-section-mgen-de-la-haute-vienne>, rubrique « Informations locales ». Le prochain bulletin sera publié en mars 2026.

LES ACTIVITÉS 2025-2026

Le club reconduit la plupart de ses activités réparties en deux groupes : les activités culturelles et les activités physiques.

Le ou la responsable de l'activité gère les inscriptions et la gestion comptable tandis que l'animateur ou l'animatrice gère le déroulement de l'activité elle-même. Pour certaines activités, responsable et animateur ou animatrice se trouvent être la même personne. La liste et les coordonnées des responsables d'activités vous sont fournies dans l'Annexe 1. Certaines activités demandent une cotisation pour financer du matériel, la location de salle et/ou la rémunération d'un animateur professionnel.

Si vous souhaitez participer à une activité, prenez contact avec le ou la responsable de cette activité par téléphone, SMS ou mail, avant fin septembre 2025.

ADHÉSION AU CLUB SANTÉ SENIOR

Pour participer à une des activités, vous devez être adhérent au club 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**. 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 joindrez à la demande de

licence 2FOPEN et d'inscription aux activités. Elle sera reversée à la section.

Pour les autres, vous pouvez :

- soit la remettre aux animateurs des activités,
- soit la glisser dans une enveloppe affranchie au tarif en cours adressée à **Bruno Vincent, 17 rue de la Vige, 87000 Limoges.**

Mais n'oubliez pas de l'accompagner d'un chèque signé à l'ordre de "MGEN Club Santé Senior 87" avec au dos la mention "participation au club santé senior année 2025-26" (Ne vous inquiétez pas si le chèque n'est pas encaissé avant janvier 2026).

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES DU CLUB

Elles sont organisées par **2FOPEN-87**. Elles sont hebdomadaires, sauf congés scolaires. Vous en trouverez une présentation ci-dessous et dans l'agenda de la semaine, sauf pour le golf qui fonctionne différemment.

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 30 €.
- 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 2023-2024 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'animateur ou l'animatrice.

Ces activités sont en déficit depuis plusieurs années, c'est pourquoi nous avons dû augmenter la participation de 2 € et décider qu'il n'y aurait plus qu'**une** séance de gym d'entretien le jeudi matin de 9 h 30 à 10 h 30.

Toutefois, si nous arrivions à plus de 36 personnes inscrites **avant le 25 septembre** nous pourrions réétudier la situation.

Les inscriptions se feront lors de la 1ère séance, les responsables d'activités vous donneront les documents à compléter. Pensez à avoir récupéré un **certificat médical**, si nécessaire. Le paiement se fait uniquement par **chèque**.

Si vous souhaitez participer à l'une de ces activités, **prenez contact** avec le responsable par téléphone, SMS ou mail **avant la fin septembre 2025**.

GYM DOUCE

Description de l'activité : La Gym douce consiste en des exercices très doux pour conserver mobilité et bien-être dans les gestes du quotidien. Après un léger échauffement, les exercices favorisent la mémoire gestuelle, l'équilibre, la coordination, la marche et la relaxation musculaire, dans une ambiance rassurante et un rythme adapté à chacun avec une animatrice expérimentée. Chaque séance se termine par des exercices d'étirements.

Responsable : Danièle Margnoux, 54 rue Jeanne d'Arc 87000 Limoges ; 06 62 18 49 90 ; dan.margnoux@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 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h.

Reprise de l'activité: **lundi 29 septembre 2025**.

Coût Annuel : 50 € par personne pour la saison 2025-2026.

Conditions particulières : tapis de sol (ou une grande serviette), un petit oreiller pour les exercices au sol ainsi qu'une bouteille 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, entre 2 heures et 2 h 30 maximum. Elle se déroule dans une nature qui évolue 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 ; bruno.vincent485@sfr.fr ; 06 85 53 63 93

Lieu : Parcours en boucle dans les alentours de Limoges entre 8 et 12 km.

Jour : le lundi de 14 h à 16 h 30.

Reprise de l'activité : **lundi 06 octobre 2025.**

Coût : gratuit.

Conditions : Licence 2FOPEN et certificat médical (de moins de 3 mois) obligatoires. Avoir des 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 : 06 75 50 36 66 ; 17 rue de la Vige 87000 Limoges ; courriel : bmcvincent1687@sfr.fr

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

Jour : le mercredi de 9 h 30 à 10 h 30.

Reprise de l'activité : **mercredi 01 octobre 2025.**

Coût : 30 euros par personne pour la saison 2025-2026.

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 et 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.

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

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

Jour : le mercredi de 10 h 45 à 11 h 45.

Reprise de l'activité : **mercredi 01 octobre 2025.**

Coût : 30 euros par personne pour la saison 2025-2026.

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 en musique 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 : 06 37 57 16 95 ; 65 rue du Général du Cray 87000 Limoges ; courriel : gilbert.chabrol@orange.fr

Animateur : Éric Theil , animateur Profession Sports, diplômé.

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

Jour : le jeudi, de 9 h 30 à 10 h 30

Reprise de l'activité : **jeudi 02 octobre 2025.**

Coût : 50 euros par personne pour la saison 2025-2026.

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.

N.B. : Une deuxième séance, de 8 h 30 à 9 h 30, pourra être ouverte si, à la date du 29 septembre, le nombre d'inscrits dépasse 36.

MARCHE AVEC BÂTONS

Description de l'activité : L'activité marche avec bâtons est un dérivé moins rapide de la marche nordique. Cette discipline se pratique en milieu naturel et sur un terrain à faible dénivelé ; elle entraîne une dépense énergétique plus élevée que la promenade. Elle

améliore la respiration, l'amplitude pulmonaire et le rythme cardiaque, renforce la tonicité générale des chaînes musculaires, c'est un bon complément des séances de gymnastique en salle.

La marche avec bâtons se déroule au **Parc de l'Aurence**. Une séance type est composée de trois parties : un réveil musculaire (échauffement articulaire, musculaire et cardio-respiratoire complété par quelques exercices axés sur la mobilité), une marche de 45 min environ dans le parc suivie d'un moment de récupération composé d'exercices d'assouplissement et d'étirements.

L'activité est organisée dans un cadre sécurisé permettant à chacun d'évoluer à son rythme dans une ambiance conviviale.

Responsable : Christine Waterlot : 06 29 13 83 24 ; 27 Puy de Mont 87700 Aix-sur-Vienne ; courriel :

christine.waterlot580@orange.fr

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

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 09 h 30 à 10 h 30.

Reprise de l'activité : vendredi 03 octobre 2025.

Coût : 50 euros par personne pour la saison 2025-2026.

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 pour assurer la progression dans l'apprentissage. 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. Danser, c'est aussi 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. L'animateur bénévole participe régulièrement à

des stages et week-ends nationaux qui lui permettent de renouveler le répertoire.

Responsable et animateur : Jean-Dominique Varenne, 35 Rue Christophe Duverger, 87100 Limoges ;

Téléphone : 06 87 68 89 38,

Mail : jd.varenne@orange.fr

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

Jour : Vendredi de 10 h 30 à 11 h 45.

Fréquence : toutes les semaines hors vacances scolaires.

Coût : l'activité est gratuite.

Reprise de l'activité : Vendredi 26 septembre 2025.

Conditions particulières : des chaussures adaptées au plancher de la salle de danse sont exigées.

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

Animatrice : Madeleine Le Prieur.

Lieu : gymnase Jean Macé, petite salle.

Jour : le vendredi de 12 h à 13 h.

Reprise de l'activité : vendredi 03 octobre 2025.

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'activité physique, sans esprit de compétition, dans une ambiance conviviale et détendue.

Animateur et responsable : Gérard Lapouge : 06 20 74 18 09 ; 14 rue Marc Antoine Muret 87100 Limoges ;

courriel : gerard.lapouge@orange.fr

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

Jour : le vendredi de 16 h 30 à 18 h 30.

**Reprise de l'activité : vendredi
05 septembre 2025.**

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, de prendre l'air, de 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 (06 71 92 97 66), 8 impasse Ambroise Paré 87170 Isle ;
Courriel : daniel.chauprade@orange.fr

Lieu : pas de lieu défini, une majorité des

adhérents du club jouent au golf municipal 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 : le mardi 14 octobre 2025 de 14 h à 17 h, accueil des personnes qui souhaitent découvrir le golf et/ou 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 2025, auprès de Daniel Chauprade (06 71 92 97 66).

LES ACTIVITÉS CULTURELLES DU CLUB

INFORMATIQUE 1

Le lundi, de 9 h 30 à 11 h 30.

Responsable et animateur : Bruno Vincent, 06 85 53 63 93, bruno.vincent485@sfr.fr

Lieu : local du club Santé Senior MGEN, rez-de-chaussée, **Espace Charles Silvestre**, rue Charles Silvestre.

Reprise de l'atelier : lundi 06 octobre 2025.

Contenu de l'activité : Cours pour débutants et non débutants (accès internet et messagerie, sécurité, liens avec smartphone, gestion système, applications plus spécifiques au domaine de la photo, du traitement de texte, du tableur, etc.)

Conditions particulières : Amener son propre ordinateur sous Windows (10 ou 11).

INFORMATIQUE 2

Le vendredi, de 9 h à 12 h.

Animateurs:

Bernadette Delanier: 06 87 24 97 86: e-mail : delanier.b@sfr.fr

Roger Faure: 06 79 33 90 85: e-mail : faure.roger@free.fr

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

Reprise de l'atelier : le vendredi 03

octobre 2025 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 14 h à 17 h.

Responsables et animateurs : Geneviève Krausz (05 55 50 69 26 ou 06 10 03 32 83) et Marcel Aymard (05 55 05 27 15)

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

Reprise de l'atelier : le lundi 06 octobre 2025. 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'émail.

PATCHWORK

Le mardi, de 9 h 30 à 11 h 30.

Animatrices : Michelle Dessex : 05 55 05 10 43, mail : michelle.dessex@icloud.com ;

Françoise Morin : lucien.morin136@orange.fr

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

Reprise de l'activité : mardi 30 septembre 2025

L'activité patchwork consiste à fabriquer des objets décoratifs : panneaux, plaids, coussins, pochettes, sacs, etc. à base de tissus de couleur et de couture à la main ou à la machine.

Matériel : à voir avec l'animatrice.

BRIDGE

Le mardi, de 13 h 30 à 16 h 30.

Animateur : Jean-Claude Labergère : 06 17 36 09 64 ; jclabergere@gmail.com

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

Reprise de l'atelier : mardi 02 septembre 2025.

SCRABBLE

Le mardi, de 14 h à 17 h.

Animatrices :

Raymonde Faure : 06 87 26 11 15 ; ray_faure@yahoo.fr

Agnès Bouchery : 06 41 87 43 52 ; agnes.bouchery@laposte.fr

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

Reprise des activités : mardi 09 septembre 2025.

ANGLAIS, avec Arlette Beaujean-Cacaud

Mercredi matin : groupe 1, de 10 h 45 à 12 h.

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 01 octobre 2025.

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 10 h 45 à 12 h.

Lieu : Charles Silvestre, 1er étage, salle 3. Groupe de 20 personnes au maximum.

Reprise de l'activité : le jeudi 02 octobre 2025.

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*.

ANGLAIS, avec Jean-Charles Dimeglio

Le jeudi, de 14 h à 16 h.

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

mail : dimeglio.jean-charles@orange.fr

Lieu : Charles Silvestre, salle MGEN.

Date de reprise : jeudi 02 octobre 2025.

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.

AUBERGE ESPAGNOLE

Le jeudi après-midi, de 14 h 30 à 16 h 30, sauf pendant les vacances.

Lieu : Espace Charles Silvestre, salle 2.

Responsables de l'atelier : Michelle

Carreaux : 06 08 42 36 08 ;

mcarreaux@gmail.com ;

Danielle Pradines : 05 55 10 91 88, 06 33 55 82 78 ; pradinesd@yahoo.fr ;

André Guy Couturier, Andrée Guillemot.

Renseignements complémentaires :

Michelle Carreaux, 06 08 42 36 08, mcarreaux@gmail.com

Reprise de l'activité : jeudi 18 septembre 2025

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.

ÉCHECS

Le jeudi, de 14 h 30 à 16 h 30.

Responsable : Georges Bouby : 05 55 01 36 03; georgesbouby@laposte.net

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

Date de reprise des activités : jeudi 11 septembre 2025.

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

VIDÉO, MONTAGE DE FILMS

Le jeudi, de 14 h 30 à 17 h, tous les premiers jeudis du mois.

Responsables : Nicole Ragot: 06 81 75 62 41, nicoleragot@gmail.com ; Bernard Pommier : 06 88 15 66 58 ; bernardpommier@yahoo.fr

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

Reprise : jeudi 02 octobre 2025.

CONFÉRENCES

Le jeudi, de 14 h 30 à 17 h 30.

Lieu : salle de la FOL, rue du Lieutenant Ménieux à Limoges.

Responsables :

Élisabeth Bollinger, 05 55 39 37 96 ; mail : elisabeth.bollinger@orange.fr

Claudine Fournaud, mail : claudinefour@wanadoo.fr

Pour prolonger ces moments et échanger avec les conférenciers, nous pourrions partager quelques unes de nos spécialités et de nos boissons préférées.

Programme du 1^{er} semestre 2025-26`

Jeudi 09 octobre 2025 : « Le cycle naturel des eaux souterraines et de surface du socle cristallin limousin » par Jean-Pierre Floch,

hydrogéologue retraité – Université de Limoges.

Le voyage d'une goutte d'eau née dans l'océan, tombée sur le sol granitique, son séjour souterrain en sous-sol granitique, comment elle alimente un puits, une source ou une zone humide puis gagne un ruisseau, une rivière, un fleuve puis l'océan natal. Tout ceci en lien avec les fluctuations saisonnières du niveau des puits, des sources et des cours d'eau et en évoquant les phénomènes atmosphériques liés au réchauffement climatique.

Jeudi 06 novembre 2025 : « Les États-Unis et le monde après 1917 » par Jean-Louis Saugon.

Les États-Unis, seule puissance « globale », isolationnistes dès leur naissance, défenseurs de leur continent, entrent après la grande crise et la guerre dans une nouvelle phase, celle d'un monde bipolaire. Ce leadership, contesté dans les années 1960, est suivi de phases de « sursaut », « America is back » contre la déchéance et le multilatéralisme. Entre attraction et rejet, le leadership demeure une réalité malgré la théorie du déclin, fonds de commerce républicain, dans un monde dérégulé.

Jeudi 27 novembre 2025 : « L'Arménie dans la tourmente : l'Artsakh (Haut-Karabagh) rayé de la carte » par Françoise Ardillier-Carras.

Comme la proue d'un navire, au sud du Caucase, l'Artsakh (appellation arménienne du Haut-Karabagh) est arrimé à l'Arménie par son histoire et sa géographie. Îlot montagneux relié à une île-montagne, tous deux enclavés, ces territoires, arméniens depuis la nuit des temps, sont des « cailloux chrétiens » convoités par les turcophones voisins. Le confetti territorial de l'Artsakh a été ballotté par des vents mauvais en une géopolitique de l'absurde, due aux découpages stalinien de 1921 qui le rattachent à l'Azerbaïdjan, à l'origine de conflits territoriaux permanents. Rayé de la carte par ses voisins turcophones en 2023, et confronté à un exode massif de toute sa population, à 100% arménienne, l'Artsakh reste un symbole de l'identité d'un peuple et de sa lutte courageuse pour vivre sur ses terres historiques, balisées de traces de la chrétienté.

Jeudi 11 décembre 2025 : « L'univers vu du ciel » par Sophie Rémy.

La fin du XX^{ème} siècle voit l'émergence de l'astronomie spatiale et la multiplication de satellites d'observation associés à des télescopes et des instruments toujours plus performants. Le télescope spatial Hubble est sûrement le plus célèbre d'entre eux, grâce notamment aux magnifiques images publiées

par la NASA. On reviendra sur cette longue mission, aux objectifs avant tout scientifiques et on présentera la relève, dont le non moins connu James Webb Telescope.

Jeudi 22 janvier 2026 : « Taïwan » par Marc Sautivet.

Destination souvent méconnue, l'île de Taïwan recèle de nombreux trésors : sur la façade ouest, les grandes villes de Taïpei, Tainan, Sun Moon Lake, Kaohsiung, Taitung et sur la façade est, les beautés naturelles de Kenting, les gorges de Taroko, le géoparc de Yehliu, sans oublier son peuple aborigène et ses richesses historiques et culturelles. Partout des quartiers commerçants et des temples contrastent avec une modernité exceptionnelle.

Jeudi 05 février 2026 : « Pont Laveyras 16 février 1944, un crime de guerre en Corrèze » par Jean - Claude Bellarbre.

Ce jour-là, les hommes du SIPO-SD de Limoges et des SS du 28ème régiment de police Todt stationnés dans cette même ville attaquent des bâtiments situés dans la commune de Beyssenac en Corrèze, où sont installés une cinquantaine de jeunes hommes dont la préoccupation majeure est d'échapper au STO. 34 d'entre eux sont exécutés sommairement sur place, 12 autres sont déportés à Mauthausen et Auschwitz, 5 n'en reviendront pas.

Les recherches de l'Amicale des Familles et Amis des Victimes (AFAV) dont Jean - Claude Bellarbre se fera le porte - parole ont permis d'apporter des réponses globales aux questions que soulève ce drame. Quel a été le déroulement de la journée du 16 février et pourquoi ce massacre ? Qu'est-ce qui explique l'installation dans ce refuge ? Quels ont été les « dénonciateurs » ?

ATELIER DE LECTURE

Le vendredi après-midi, de 14 h 30 à 16 h 30, une fois par mois.

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

Bus : Ligne 10.

Animatrice : Michelle Carreaux, 06 08 42 36 08, 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 2025 – 2026

Vendredi 03 Octobre 2025 : Didier DECOIN, *John L'Enfer*.

Vendredi 14 Novembre 2025 : Michel DÉON, *Un Taxi mauve*.

Vendredi 12 Décembre 2025 : Albert CAMUS, *La Chute*.

Vendredi 16 Janvier 2026 : Jean-Marie Gustave LE CLÉZIO, *Désert*.

Vendredi 13 Février 2026 : Marcel PROUST, *La Recherche du temps perdu, Du côté de chez Swann*, 1ère partie, *Combray*.

Vendredi 20 Mars 2026 : Louis Ferdinand CÉLINE, *Voyage au bout de la nuit*.

Vendredi 24 Avril 2026 : André MALRAUX, *La Condition humaine*.

ATELIER DE SOPHROLOGIE

Le vendredi de 17 h 30 à 18 h 30.

Lieu : Charles Silvestre, salle 9 au rez-de-chaussée, entrée principale du bâtiment.

Date de reprise de l'activité : le 19 septembre 2025.

Animatrice : Jocelyne Cassier, Sophrologue diplômée. 06 40 53 62 29, jocelyne.cassier@wanadoo.fr

Contenu de l'activité :

« *Le rire c'est comme les essuie-glaces, il permet d'avancer même s'il n'arrête pas la pluie !* » Cette phrase de Gérard Jugnot me paraît tout à fait adaptée pour essayer de définir le contenu de l'atelier sophrologie/méditation que je pense ré-ouvrir à la rentrée à partir de la mi-septembre.

S'offrir une parenthèse de calme, de présence à soi, à son corps, à sa respiration, voilà ce que je vous propose de partager. Pas d'exercice physique difficile, ni compliqué, chacun fait ce qui est bien pour lui dans l'instant. La pratique est uniquement en position debout ou assise, pas de tenue particulière.

Jours et Horaires	Activités physiques	Coût	Lieu
Lundi de 10 h à 11 h	Gym douce	50,00 €	Salle de lutte Jean le Bail
Lundi de 11 h à 12 h	Gym douce	50,00 €	Salle de lutte Jean le Bail
Lundi de 14 h à 16 h 30	Marche nordique	Gratuit	Contacteur l'animateur
Mercredi de 9 h 30 à 10 h 30	Pilates	30,00 €	Salle des fêtes du Vigenal
Mercredi de 10 h 45 à 11 h 45	Stretching	30,00 €	Salle des fêtes du Vigenal
Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30	Gym d'entretien	50,00 €	Salle de danse Jean Macé
Vendredi de 9 h 30 à 10 h 30	Marche avec bâtons	50,00 €	Parc de l'Aurence
Vendredi de 10 h 30 à 11 h 45	Danses collectives	Gratuit	Salle de danse Jean Macé
Vendredi de 12 h à 13 h	Yoga	50,00 €	Salle de danse Jean Macé
Vendredi de 16 h 30 à 18 h 30	Tennis de table	Gratuit	Salle de danse Jean Macé
N'importe quand	Golf		Sur le terrain de votre choix

Jours et Horaires	Activités culturelles	Lieu
Lundi, de 9 h 30 à 11 h 45	Informatique 1, B. Vincent	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Lundi, de 14 h à 17 h	Émaux	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Mardi, de 9 h 30 à 11 h 30	Patchwork	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Mardi, de 13 h 30 à 16 h 30	Bridge	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Mardi, de 14 h à 17 h	Scrabble	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Mercredi, de 10 h 45 à 12 h	Anglais, gr.1, A. Beaujean	Charles Silvestre, 1 ^{er} ét., s. 3
Jeudi, de 10 h 45 à 12 h	Anglais, gr.2, A. Beaujean	Charles Silvestre, 1 ^{er} ét., s. 3
Jeudi, de 14 h à 16 h	Anglais, J.-C. Dimeglio	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Jeudi, de 14 h 30 à 16 h 30	Auberge espagnole	Charles Silvestre, 1 ^{er} ét., s. 2
Jeudi, de 14 h 30 à 16 h 30	Échecs	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Jeudi, de 14 h 30 à 17 h	Vidéos	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Jeudi, de 14 h 30 à 17 h 30	Conférences	Salle de la FOL
Vendredi, de 9 h à 12 h	Informatique 2, B. Delanier et R. Faure	Charles Silvestre, rdc, s. MGEN
Vendredi, 14 h 30 à 16 h 30	Atelier de lecture	Salle de la FOL
Vendredi, 17 h 30 à 18 h 30	Sophrologie	Charles Silvestre, rdc, salle 9

Communication de l'Hôpital de jour Baudin

L'Hôpital de jour Baudin (Limoges), établissement de la Mutualité Française Limousine – membre de VYV3, 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**.

Il s'adresse aux personnes de **65 ans et plus** qui trébuchent sans tomber ou qui ont des pertes d'équilibre fugitives, les personnes ayant déjà chuté et redoutant de chuter à nouveau, mais aussi celles ayant été hospitalisées après une chute.

Les patients sont accompagnés par des kinésithérapeutes, des professionnels sportifs éducatifs, des ergothérapeutes, des psychologues et des médecins spécialistes de médecine physique et de réadaptation. **Ils bénéficient d'un bilan médical au début et à la fin de la session**. Durant le programme, ils sont aussi sensibilisés à l'**iatrogénie médicamenteuse** (effets indésirables provoqués par la prise de médicaments), à la survenue de l'**ostéoporose** et aux effets d'une bonne **alimentation** pour vieillir en conservant son équilibre. L'équipe lève les freins qui peuvent entraver une bonne marche et rendent les patients le plus autonomes possible pour rester à domicile.

Différentes sessions sont proposées sur l'année, selon les convenances des patients et les disponibilités de l'établissement. Voici celles programmées au cours des prochains mois : septembre-octobre 2025, novembre-décembre 2025, janvier-février 2026, mars-avril 2026 ou mai-juin 2026.

Les personnes intéressées par ce programme sont invitées à consulter leur médecin traitant qui décidera avec elles si elles sont éligibles à ces soins. Dans l'affirmative, elles pourront se rendre à l'Hôpital de Jour Baudin pour d'autres examens, sous la responsabilité de médecins. Les soins et les transports en VSL domicile-hôpital aller et retour sont tous pris en charge.

Pour en savoir plus et mettre des visages sur cette activité, il est possible de visionner en replay un reportage de France 3 : tapez « France 3 Limousin » dans votre moteur de recherche, puis « accéder aux archives (3 avril 2023) ». Un article est également paru dans *Le Populaire du Centre* daté du 4 Mai 2023.

**Hôpital de Jour Baudin - 14 rue André Messager - Limoges 05 55 32 62 23,
baudin@mutualitelimousine.fr**



Une vue de l'atelier de danses collectives et, ci-dessous, le groupe de marche avec bâtons lors de sa dernière sortie au mois de juin.





Comité d'animation

Mise à jour 26/6/25

Activité	Statut	Nom et prénom	Adresse mail	Tel 1	Tel 2	adresse	ville
Anglais 1	Animatrice	BEAUJEAN-CACAUD Arlette	arlette.bc@gmail.com	05 55 01 71 28	06 52 62 28 51	113, avenue de Naugeat	87000 Limoges
Anglais 2	Animateur	DIMEGLIO Jean-Charles	dimeglio.jean-charles@orange.fr	05 55 06 00 82	06 75 40 74 08	1, Impasse Jean Ségurel	87220 Feytiat
Bridge	Responsable	LABERGÈRE Jean-Claude	jclabergere@gmail.com		06 17 36 09 64	84, rue du général Du Cray	87000 Limoges
Conférences	Animatrices	BOLLINGER Elisabeth	elisabeth.bollinger@orange.fr	05 55 39 37 96	06 81 30 63 12	18, rue Benoist du buis	87270 Couzeix
		FOURGNAUD Claudine	claudinefour@wanadoo.fr				
Echecs	Responsable	BOUBY Georges	georges-bouby@laposte.net	05 55 01 36 03		14, rue Suzanne Lacorre	87000 Limoges
Email	Responsable	KRAUSZ Geneviève	genevieve.krausz@gmail.com	05 55 50 69 26	06 10 03 32 83	43, avenue de Limoges	87170 Isle
Auberge espagnole	Animatrices	CARREAUX Michelle	mcarreaux@gmail.com	05 55 32 29 67	06 08 42 36 08	2, carrefour Beaupeyrat	87000 Limoges
		PRADINES Danielle	pradinesd@yahoo.fr	05 55 10 91 88	06 33 55 82 78		
Atelier lecture	Animatrice	CARREAUX Michelle	mcarreaux@gmail.com	05 55 32 29 67	06 08 42 36 08	2, carrefour Beaupeyrat	87000 Limoges
Informatique 1	Animatrice	DELANIER Bernadette	delanier.b@sfr.fr		06 87 24 97 86	520, Chemin des bois de la Lieue	87240 Ambazac
	Animateur	FAURE Roger	faure.roger@free.fr	05 55 01 93 32	06 79 33 90 85	5, rue Desourteaux	87000 Limoges
Informatique 2	Animateur	VINCENT Bruno	bruno.vincent485@sfr.fr		06 85 53 63 93	17, rue de la Vige	87000 Limoges
Patchwork	Animatrices	DESSEX Michèle	michelle.dessex@icloud.com	05 55 05 10 43	06 51 05 29 77	38, rue Ernest Lavis	87000 Limoges
		MORIN Françoise	lucien.morin136@orange.fr				
Scrabble	Responsables	FAURE Raymonde	ray_faure@yahoo.fr	05 55 01 93 32	06 87 26 11 15	5, rue Desourteaux	87000 Limoges
		BOUCHERY Agnès	agnes.bouchery@laposte.net		06 67 75 17 83	29, rue du Président Gatard	87000 Limoges
Sophrologie	Animatrice	CASSIER Jocelyne	jocelyne.cassier@wanadoo.fr	05 55 76 06 78	06 40 53 62 29	20, Le Fraisse	87250 Bessines
Vidéo	Animateur	POMMIER Bernard	bernardpommier@yahoo.fr		06 88 15 66 58	68, rue Raymond Couty	87100 Limoges
	Animatrice	RAGOT Nicole	nicoleragot@gmail.com		06 81 75 62 41	6, rue du Clos Bellevue	87170 Isle
Danses	Responsable	VARENNE J. Dominique	jd.varenne@orange.fr	05 55 79 33 12	06 87 68 89 38	35, rue Duverger	87100 Limoges
Golf	Responsable	CHAUPRADE Daniel	daniel.chauprade@orange.fr	05 55 70 11 10	06 71 92 97 66	8, impasse Ambroise Paré	87170 Isle
Gym douce	Responsable	MARGNOUX Danièle	dan.magnoux@gmail.com		06 62 18 49 90	54, rue Jeanne d'Arc	87000 Limoges
Gym entretien	Responsable	CHABROL Gilbert	gilbert.chabrol@orange.fr	05 55 01 24 30	06 37 57 16 95	65, rue du général Du Cray	87000 Limoges
Marche nordique	Responsable	VINCENT Bruno	bruno.vincent485@sfr.fr		06 85 53 63 93	17, rue de la Vige	87000 Limoges
Marche avec bâtons	Responsable	WATERLOT Christine	christine.waterlot580@orange.fr		06 29 13 83 24	27, Puy de Mont	87700 Aix s/ Vienne
Pilates et Gym Bien-Être	Responsable	VINCENT Marie-Christine	bmcvincent1687@sfr.fr		06 75 50 36 66	17, rue de la Vige	87000 Limoges
Tennis de table	Responsable	LAPOUGE Gérard	gerard.lapouge@orange.fr		06 20 74 18 09	14, rue Marc Antoine Muret	87100 Limoges
Yoga	Responsable	BERNARD Claire	claireraynaud@orange.fr		06 25 33 09 69	79, rue de Beaupuy	87100 Limoges

**Comité de coordination****Mise à jour 26/6/25**

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	BARBAUD-VAURY Patricia	pvaury87@live.fr	06 76 42 51 27
	POMMIER Bernard	bernardpommier@yahoo.fr	06 88 15 66 58
	CASTAGNÉ Gui	castagne-gui@wanadoo.fr	06 81 11 49 23
	CASTAGNÉ Isabelle		06 83 06 40 93
	MARGERIDOU Yolande	yolande.margeridou87@gmail.com	06 28 28 73 28
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
Coord. Rédaction du bulletin	VACHER Roseline	r.vacher@wanadoo.fr	06 95 88 26 86
	GUILLOTON Michel	belfont53@gmail.com	06 71 77 26 04
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	VINCENT Bruno	bruno.vincent485@sfr.fr	06 85 53 63 93
Directeur de la MGEN	CASTAN Dominique	dcastan@mgen.fr	06 79 07 35 66
Président de la MGEN	NOGAREDE Jérôme	jnogarede@mgen.fr	06 48 53 61 82

PARTICIPATION À LA GALETTE DES ROIS

Jeudi 15 janvier 2026 à 14 h 30, salle Léo Lagrange à Limoges.

Répondre avant le 1^{er} décembre 2025 par ce COUPON-RÉPONSE :

- à confier aux **responsables** ou **animateurs** des ateliers auxquels vous participez

ou

- contacter directement **Bernard Pommier** par

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

Nom, prénom.....

Adresse :.....

Code postal :.....Ville.....

Téléphone :/...../...../...../.....

Nombre, noms et prénoms des personnes qui vous accompagnent :

.....

.....

PARTICIPATION À LA GALETTE DES ROIS

Jeudi 15 janvier 2026 à 14 h 30, salle Léo Lagrange à Limoges.

Répondre avant le 1^{er} décembre 2025 par ce COUPON-RÉPONSE :

- à confier aux **responsables** ou **animateurs** des ateliers auxquels vous participez

ou

- contacter directement **Bernard Pommier** par

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

Nom, prénom.....

Adresse :.....

Code postal :.....Ville.....

Téléphone :/...../...../...../.....

Nombre, noms et prénoms des personnes qui vous accompagnent :

.....

.....

Club Santé Senior de la Haute-Vienne Bulletin d'adhésion Septembre 2025 – Août 2026

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 : **Bruno Vincent 17, rue de la Vige 87000 Limoges.**

Participant(s) en tant que :

Membre(s) MGEN : 10 € - Conjoint bénéficiaire MGEN : 10 € - Conjoint non MGEN : 20 €
Merci de renseigner toutes les rubriques.

Membre MGEN ☐

Conjoint MGEN ☐ – Conjoint bénéficiaire ☐
Conjoint non MGEN ☐

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

NOM
Prénom
Date 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):

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	Gym d'entretien	Scrabble
Bridge	Gym douce	Sophrologie
Conférences	Informatique	Stretching
Danses collectives	Lectures	Tennis de table
Échecs	Marche avec bâtons	Vidéo
Émaux	Marche nordique	Yoga
Espagnol	Patchwork	
Golf	Pilates	

Anglais	Gym d'entretien	Scrabble
Bridge	Gym douce	Sophrologie
Conférences	Informatique	Stretching
Danses collectives	Lectures	Tennis de table
Échecs	Marche avec bâtons	Vidéo
Émaux	Marche nordique	Yoga
Espagnol	Patchwork	
Golf	Pilates	

Ou simple adhérent ☐
montant€

Ou simple adhérent ☐
montant€

Somme totale à régler : + =€

Attention : Cette participation est valable pour une année SCOLAIRE, du 1er Septembre 2025 au 31 août 2026 ; elle est renouvelable annuellement.

Paiement :

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 2025-2026, à glisser dans une enveloppe, soit à remettre aux animateurs des activités, soit à affranchir au tarif en cours, et l'envoyer à **Bruno Vincent 17, rue de la Vige 87000 Limoges.**

À, le Signature