

INFOS ACTIVITES SEPTEMBRE 2025

CHANT CHORAL

Venez vous décontracter en chantant. La Musique adoucit les mœurs.

La devise de la chorale est : SE FAIRE PLAISIR.

Tout le monde est accepté, même si vous ne savez pas lire la musique.

Les nouveaux Choristes seront les bienvenus

La **rentrée** de la Chorale se fera le **Mercredi 24 SEPTEMBRE 2025 de 17h à 19h.**

Contact : Marie-Thérèse GORDON-MARTINS 06 79 93 53 22 ou mail : kreosotum@orange.fr

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Les horaires :

- Cours de gymnastique le lundi de 10h15 à 11h15
et le vendredi de 10h à 11h
- Cours de musculation le lundi de 11h15 à 11h45
et le vendredi de 11h à 11h30

Toutes ces séances sont encadrées par un moniteur diplômé d'Etat et ont lieu

**Salle DOJO
Au CREPS, Château de BOIVRE,
86580 VOUNEUIL sous BIARD**

La reprise des cours est fixée **au vendredi 5 septembre 2025 à 10h.**

**Contacts : Ghislaine OUVRARD - 06 19 16 83 54
Geneviève FAZILLEAU - 06 83 93 71 77
Gérald CASANOVA - 05 49 43 44 51**

Informations complémentaires :

Le montant de la cotisation pour les séances gym ou gym et muscu, de la saison 2025/2026 sera indiqué lors de la reprise des cours en septembre. Le chèque de règlement, libellé à l'ordre de 2FOPEN 86 Retraités, sera à remettre auprès des personnes nommées ci-dessus.

RANDONNEE PEDESTRE

Des marches sont organisées chaque semaine, les mardis, mercredis et jeudis après-midi, dans un rayon de 20 à 30 km autour de Poitiers.

- De 9 à 12km, les mardis et jeudis,
- De 7 à 8km les mercredis.

Le programme, élaboré par les participants tous les deux mois, est envoyé aux personnes inscrites à l'activité ayant réglé leur contribution au Club Santé Seniors et acquis leur licence 2FOPEN.

Les **marches du mardi et du jeudi** reprendront *le mardi 2 septembre 2025*

Les **marches du mercredi** reprendront *le mercredi 10 septembre 2025 à Montamisé.*

Bilan 2024-2025

De septembre 2024 à juillet 2025, une centaine de randonnées différentes ont été organisées tout autour de Poitiers par les membres de la section « marche », ainsi que deux journées complètes, plus lointaines, comportant une randonnée le matin et des visites culturelles l'après-midi :

- Le 20 mai 2025, journée associant les Clubs santé seniors de la Vienne et des Deux-Sèvres : randonnée et visite de la vieille ville de Parthenay
- Le 5 juin 2025, randonnée à Usson du Poitou, suivie de la visite de l'Abbaye de La Réau

Contacts :

Pour les **marches du mardi et du jeudi** :

- Martine VIDAL - 06 07 06 14 41
- Marylène RUDELLE - 05 49 45 29 94

Pour les **marches du mercredi** :

- Annie SALLAT - 05 49 47 64 16 - 06 79 52 92 31

RANDONNEE VOYAGE

Des séjours de quelques jours, une ou deux semaines, associant randonnée et voyage, sont organisés deux ou trois fois par an, pour allier la marche et les visites culturelles en France et hors de France.

Bilan 2024-2025 :

Août-septembre 2024 : Terroirs du Pays Basque

Contact : Andrée MARTIN - 06 78 18 01 04

ATELIER LECTURE

Club de lecture : le 3^{ème} lundi du mois de 15h30 à 17h40

Le groupe lecture de la MGEN est un atelier très vivant.

Cette année, notre groupe a bien fonctionné. Nous nous sommes attachées à des romans sur la Chine ancienne (François CHENG et Fabienne VERDIER) et la Chine de Mao, des romans espagnols autour de la guerre d'Espagne, et avons discuté de nos livres coup de coeur

Pour la rentrée d'octobre, le 3^{ème} lundi du mois d'octobre à 15h 30, nous parlerons des livres découverts lors de l'été et nous déciderons des prochains ateliers de lecture.

Notre groupe est très vivant, chaleureux et accueillera les nouveaux.

Possibilité d'organiser des sorties ciné Art et Essai.

Contact : Monique THOREAUX tél : 05 49 52 11 81

Cette année, le Club Santé Seniors a décidé de proposer une nouvelle activité aux adhérents

ATELIER JEUX DE CARTES – JEUX DE SOCIETE, SCRABBLES, AUTRES ...

Jeux de cartes : Belote, tarot, autres jeux de cartes et aussi d'autres jeux : scrabbles, jeu de Yams, dominos, jeux de sociétés

Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à vous inscrire et à venir, nous vous proposons :

Le Jeudi après-midi de 14H à 16H 30 ou éventuellement le Mercredi après-midi dans notre local rue du RONDY

L'activité commencerait le Jeudi 25 Septembre 2025 de 14H à 16H30

Contact : Serge GARATE – 06.58.88.89.73 serge.garate5@gmail.com

COURS DE LANGUES ANNÉE 2025 - 2026

ATELIER D'ESPAGNOL « EL TALLER »

La **reprise** du "taller en espagnol" se fera **le jeudi 2 octobre 2025** et continuera ainsi **tous les jeudis de 10 h à 12 h**.

Nous étudions des textes ou des passages de livres en espagnol et commentons l'actualité des pays hispanisants. Chacun participe dans le choix.

Nous gagnerions beaucoup en qualité si un natif ou un hispanophone venait nous rejoindre.

Contact : Monique THOREAUX tél : 05 49 52 11 81

COURS D'ESPAGNOL DE MONIQUE FOURNIER

¡ Hola !

2 niveaux vous sont proposés :

niveau 1 : faux débutant **le jeudi de 10h à 12h**

niveau 2 : moyen, débrouillé !! **le lundi - de 10h à 12h**
- de 14h à 16h

Les cours débuteront le **lundi 29 septembre 2025** aux horaires indiqués ci-dessus.

Contact : Monique FOURNIER tél : 05 49 01 04 15 (laisser un message)
06 23 63 34 37

mail : moniq.fournier@gmail.com

COURS D'ANGLAIS DE CLAUDINE DEFAYE

Horaire : le **mardi de 10H à 11H30**.

Niveau : « advanced ». Les lacunes ne sont cependant pas un handicap !

Rentrée : **mardi 7 octobre 2025**

Programme :

- Exploitation de textes d'actualité extraits de journaux anglais.
- Écoute, lecture, phonétique de base.
- Réactivation systématique du vocabulaire et des structures grammaticales.
- Décodage de dessins humoristiques (cartoons).



*'The previous inmate
marked the passing of time.
As you can see, he was
here for nearly an hour'*



Contact exclusivement par mail

mail : cldefaye1@gmail.com

ATELIER CARTERIE

Fabrication de cartes animées ou en volume, cartes pop-up. **Le quatrième lundi de chaque mois de 16h à 18h. A partir du 29 septembre 2025.**

Matériel à apporter pour la 1^{ère} séance : trousse complète avec crayons, règle, ciseaux, gomme, cutter, colle, scotch. Pour les séances suivantes, papiers et cartons unis et de couleurs.

Contact : Pascale TINLAND 07.77.81.03.44 ou mariepascal.tinland@club-internet.fr

VOYAGES CULTURELS

C'est un plaisir de pouvoir partir avec un groupe sympathique et convivial vers de nouvelles destinations. C'est s'enrichir culturellement et humainement dans un esprit de respect et de tolérance. Au retour, le groupe se retrouve une journée pour échanger photos et films et revivre tout le déroulement du voyage.

Bilan de l'année 2024-2025

Du 12 au 18 sept. 2024 : 42 personnes sont parties avec Solotour en Aragon sa majesté l'Espagne ! Un voyage au cœur de l'Espagne, en dehors des sentiers battus. Entre nature et culture, l'Aragon située au Sud de la chaîne des Pyrénées, vous propose, un voyage placé sous le signe de l'authenticité. Nature sauvage, villages médiévaux, palais et châteaux, merveilles naturelles vous attendent.

Du 03 au 14 février 2025 : Avec Arts&Vie, 7 personnes ont découvert l'Inde du sud (circuit court) avec une inscription individuelle car nous n'étions pas assez nombreux pour constituer un groupe. A Paris nous avons rejoint un groupe de 13 personnes. L'Extrême-Sud du sous-continent révèle des terres immenses : les plages et les forêts du Tamil Nadu et les verdoyantes étendues de rizières du Kerala. Cette échappée permet une première approche de la culture dravidiennne dans un splendide cadre naturel.

Du 12 au 18 Mai 2025 : Avec Solotour, 15 personnes ont fait un « **Tour de Bretagne** ». Des paysages sans cesse renouvelés au rythme des marées, une nature préservée accueillant chaque année des milliers d'oiseaux marins, en escale, sur ces îles bretonnes, une Histoire contrastée qui nous a été contée tout au long de notre séjour pour nous émerveiller.

Du 16 au 26 juin 2025 : Avec Arts&Vie, 31 personnes partiront dans **les Républiques Baltes**. De Tallinn à Vilnius en passant par Riga, nous découvrirons trois capitales classées au patrimoine mondial de l'Unesco et aux trésors trop méconnus. Des espaces parmi les plus vierges d'Europe, une histoire façonnée par la convoitise des grandes puissances, un patrimoine architectural d'une richesse et d'une variété rares mariant Moyen Âge, Art nouveau, baroque ou traditionnel... Telles sont les découvertes qui nous attendent !

Les projets pour 2025-2026

Du 1er au 8 septembre 2025 : 32 personnes partiront avec Solotour en Italie **entre Piémont et Lombardie**. Au cœur du Piémont, en Italie, hors des sentiers battus, moins célèbre que ses voisins Majeur ou Côme, à la réputation mondiale, le lac de Viverone reste méconnu à ce jour, possédant pourtant des attraits touristiques incontestés, encadré par les premières cimes des Alpes. Sans oublier Milan Capitale de la Lombardie aux trésors architecturaux incontestés et Bergame l'élégante.

Janvier - février 2026 : Avec Arts&Vie, circuit en **Afrique du sud** de 13 jours / 10 nuits. Diversité. Voilà sans doute le maître mot pour définir l'Afrique du Sud. Diversité des peuples, des cultures, des religions. Diversité de l'architecture, entre habitats traditionnels et constructions victoriennes. Diversité, enfin, d'une nature grandiose composée d'une faune et une flore riches et préservées. Ce voyage vous offrira la chance de découvrir les différentes facettes de l'Afrique du Sud, de la riviéra du Cap aux réserves animalières du Nord.

Du 04 au 10 mai 2026 : avec Solotour circuit dans **le Lubéron** de 7 jours / 6 nuits. Dans l'arrière-pays provençal, coïncé entre les Alpilles et le Verdon, le massif du Luberon est un endroit unique. Champs de lavandes, falaises d'ocre, pelouses des crêtes, gorges ou encore forêts de Cèdres, le Parc Naturel Régional ne manquera pas de vous surprendre. Ses villages, souvent construits sur les hauteurs, offrent aussi de sublimes panoramas sur les paysages.

Vers le 20 juin 2026 : avec Arts&Vie, circuit **en Allemagne : lacs et châteaux du sud**, 10 jours – 9 nuits, Poitiers / Colmar ou Strasbourg en TGV et retour également. Au cœur de paysages bucoliques, faits de forêts profondes et de lacs paisibles, cet itinéraire vous invite à la rencontre d'une région authentique où les traditions et un certain art de vivre séculaire sont encore omniprésents. Le sud de l'Allemagne, réputé pour sa nature préservée, vous propose de découvrir son histoire passionnante, ses trésors d'architecture baroque et rococo mais aussi ses charmants chalets aux balcons fleuris et ses panoramas de montagne d'une beauté à couper le souffle.

Début septembre 2026 : avec Solotour, circuit en **Belgique** de 8 jours / 7 nuits. Un plat Pays riche en culture, ses villes médiévales mondialement connues attirent les touristes du monde entier, venues découvrir les si nombreuses richesses de la Belgique. Patrie reconnue pour ses spécialités culinaires, ou encore la Bande dessinée, elle est surtout réputée pour ses villes d'Art, Bruges, Gand, Anvers, Bruxelles... Alors n'attendez plus, partez à la découverte du royaume.

En septembre 2025, vous recevrez le programme détaillé de ces différents voyages ainsi que les fiches d'inscription. Voilà de quoi réfléchir sur telle ou telle destination et au plaisir de se retrouver pour un de ces prochains voyages !

Monique CHOLLET

cholletmonique@orange.fr

Joël SUIRE

suire.joel@wanadoo.fr