

Récapitulatifs des activités proposées au Club Santé Séniors Mgen 01

2026-2027

ACTIVITES SANS LICENCE	
Anglais :	Sylvie Bodeux vous propose de venir pratiquer l'anglais tous les mercredis matin de 10 à 11h15 en salle SSR1 à la maison de la culture(MCC) Séances variées sur l'actualité, des films, des coutumes...
Animations des mardis :	Christian Rozier vous propose des conférences, animations et concert qui ont lieu salle St Roch à 14H00 le mardi tous les 15 jours (compte rendus de voyages, traces historiques, photos et IA, voir le programme...)
Bibliothèque :	Vous pouvez emprunter des livres de notre bibliothèque en venant à la salle de la Conciergerie de la JL lors des activités pratiquées dans cette salle (voir une semaine au club)
Informatique :	Michel Rocipon est à l'écoute de toutes les demandes et questionnements relatifs à vos appareils connectés :ordinateur, téléphone,télévison... Il donnera des réponses simples aux questions des utilisateurs d'un P.C. ou d'un téléphone portable au quotidien. Tous les jeudis de 09h15 à 11h15 (hors vacances scolaires)
Jeux de société :	Bernadette Couturier vous attend à la conciergerie le mardi de 9h30 à 11h30 pour le Scrabble et de 14h à 17h pour le Tarot... ou pour toute autre proposition de jeux
Poésie :	Annie Morandat vous convie à des séances autour de la poésie le mercredi de 9h15 à 11h15 (lieu à préciser): découvertes de poésies autour d'un thème et finalisation le jour du récital de poésie
Photo :	Animateur de l'atelier photo : Christian Rozier. L'atelier fonctionne en principe tous les 15 jours 9H à 11H le lundi matin (le calendrier varie selon les jours fériés et les vacances scolaires) à la Conciergerie. Chaque séance l'animateur explique l'art de la photographie numérique à partir d'un thème. (Photographier avec un appareil numérique, photographier un groupe, photo et architecture...)
Vidéo	Paul Viviant vous attend à la conciergerie le mercredi après-midi de 14 h à 16 h 30, hors vacances scolaires. Chaque participant peut venir avec ses propres séquences vidéo ou ses photos et débiter un montage. Nous l'assistons lors de ses premiers pas et l'aidons à résoudre les petits problèmes rencontrés. Les séances consistent essentiellement en un échange de connaissances, des savoir-faire et astuces entre tous les participants.

ACTIVITES AVEC LICENCE ET CERTIFICAT MEDICAL
Activité neige L'activité « ski de fond et raquettes » a lieu en période d'enneigement (il faut le dire). Les participants font du covoiturage jusqu'au lieu de l'activité et règlent les frais de péages de piste éventuels. Les rendez-vous sont donnés par courriel. Les Consignes-Neige varient peu d'une année à l'autre et sont rappelées au début de chaque saison
Bowling Cette activité a lieu au Bowling de Saint Denis les Bourg Elle n'est pas en place actuellement faute d'avoir un effectif suffisant de participants
Danses du Monde Les cours de danses se déroulent tous les vendredis après-midi de 14 à 16 h salle de danse à la JL Maryse LOZANO anime bénévolement les séances. L'ambiance y est dynamique et chaleureuse. Venir avec une paire de chaussures propres et appropriées. Des danses country le plus souvent sur des airs américains, Des danses en ligne sur des musiques plus actuelles, Et des danses du monde. Activité accessible à tous
Marche 3 groupes : Le groupe A marche de manière plus soutenue que le groupe B. Le groupe C comme son nom l'indique est plus cool. À vous de choisir, sachez toutefois que rien ne vous empêche de varier en allant tantôt dans un groupe tantôt dans l'autre. La durée des randonnées va de deux à trois heures suivant la saison. Prévoir le matériel adéquat : chaussures de marche, vêtements pour saison chaude, froide, risque de pluie, de l'eau, un petit encas, bâtons de marche. La convivialité fait partie de cette activité. Groupe A : Tous les lundis et jeudis après-midi. Responsable. Claudie BAULARD Groupe B : Tous les lundis et jeudis après-midi. Responsable Annie ROUX Groupe C : Tous les mercredis après-midi. Responsable Mado CHRISTOFOL
Séjour neige Organisé chaque année sur une période d'une semaine fin janvier, début février. En principe les participants se rendent sur le lieu de séjour en covoiturage L'hébergement est sur le mode de la pension complète (hors dépenses volontaires) et l'animation des soirées est assurée par les participants ou par le centre d'accueil
Vélo Michel Chagnard propose des sorties à vélo qui ont lieu tous les jeudis après-midi de milieu Mars à fin Octobre en fonction des températures et de l'humidité ambiante. Les balades varient entre 30 et 40 km selon le nombre et la longueur des descentes à affronter
Autres activités sportives- sur demandes ou propositions

ACTIVITES AVEC LICENCE Sans Certificat Médical
Responsables : Eliane Jay _et Mireille Rattoni Sorties culturelles à la journée Des sorties à la journée sont proposées par Eliane Jay dans un rayon faisable dans la journée entre 7h et 19h avec visites guidées et restaurant à midi. (Déjà faites les sorties : Lons le Saulnier, Grenoble, Saint Etienne, Lyon...) Voyages de quelques jours avec nuitées Il est aussi possible de faire un voyage plus long avec 4/5 nuitées selon les demandes et propositions de la commission voyage.

ACTIVITES PONCTUELLES Galette de début d'année Après-midi détente avec pétanque et mölkky Repas des marcheurs...

Quelles activités non proposées aimeriez-vous pratiquer au club ?

Merci de transmettre vos propositions en nous adressant un mail à l'adresse :

seniors.mgen01@retmgen.org