

Club des retraités de la section de Charente-Maritime

## EDITORIAL

**D**e nouveaux retraités MGEN vont rejoindre notre Club. Au moment où l'on ne parle que de « trou » de la Sécurité sociale, où les médias se focalisent sur les indicateurs économiques, où les sociétés consuméristes laminent les valeurs traditionnelles, notre Club va offrir à ses adhérents un espace convivial d'échanges où l'unité de compte n'est pas l'euro mais la solidarité. C'est le moteur

de nos ateliers dont le fleuron est : « action sociale » où des collègues



rendent visite à des anciens en difficulté. D'autres ateliers comme gym-

nastique, marche, vélo, ou encore informatique, échecs, bridge... permettent de conserver la santé qui est « un état complet de bien-être physique, mental et social.. » (OMS 1946).

Nous ne remercierons jamais assez tous les animateurs qui donnent de leur temps bénévolement pour que tous les adhérents du Club se réalisent dans leur retraite pour ne pas la vivre comme un retrait. Bonnes vacances.

Jean-François Combes

## PARTICIPATION AU CLUB 2010

**LES ANCIENS**  
adhérents MGEN et non adhérents.

**La participation est déjà réglée jusqu'à décembre 2009.**

**Rappel :** les anciens non adhérents MGEN du Club ne sont pas prioritaires dans les activités et les voyages (30 € / an).

**LES NOUVEAUX**  
adhérents MGEN en retraite à partir de septembre 09 ou les anciens re-

traités MGEN peuvent participer à toutes les activités du Club avec une participation de 20 € / an. Exceptionnellement pour les nouveaux retraités MGEN cette première participation de 20€ couvrira la fin de l'année 2009 et la totalité de l'année civile 2010 . Les non adhérents MGEN ne sont admis qu'aux voyages avec une participation de 20 € / an.

## ACCUEIL

Des permanences seront organisées pendant les vacances les lundi et vendredi de

14 h 30 à 16 h 30

Club retraités  
MGEN 17  
**05 46 44 97 88**  
16 rue E. Freyssinet  
17140 LAGORD

## Sommaire :

**Edito**  
**Participation**  
**Ateliers**  
**Visites entre-  
prises**  
**Voyages 2010**  
**Adresse**  
**Bureau**

**Courriel :**  
**mgenclub17.sec@wanadoo.fr**

## ACTIVITES

**P**our pratiquer des activités physiques (aquagym, canoë, gymnastique, marche, nature, vélo, yoga) il est **obligatoire de fournir un certificat médical récent** avec le coupon-réponse.

Des activités nécessitent une participation à des frais d'abonnement ou de location : aquagym, canoë...

**ACTION SOCIALE :** Françoise POUZET et Hélène GOUPILLEAU. Un accident, un ennui de santé, l'éloignement d'être chers et la solitude devient pesante, les soucis très lourds. Les visiteuses et visiteurs du club apportent une écoute, un soutien moral à des collègues en difficultés. Si vous connaissez quelqu'un en difficulté, contactez-nous ! Rejoignez-nous pour aider !

**ANGLAIS :** Jeannine BERGER. Faux débutants et 2 ou 3 ans d'anglais. L'objectif est de converser dans un anglais pratique. Mardi 14h-15h30 G1 et 15h45-17h15 G2. Reprise le 15 septembre 09.

Marc LESIMPLE jeudi 09h-10h : conversation. Début le 10 septembre 09.



**AQUA-GYM (certificat médical obligatoire) : moyen de paiement à apporter le jour de la reprise de l'activité**  
Coordonnatrice : Michèle COUTANCEAU.

► **Date limite d'inscription au club pour l'aquagym : 20 août**



Piscine de **PERIGNY max : 32.**

G1 M. BARDON, M. BALESTE mardi 11h - 12h Reprise le 22 septembre 09

G2 C. BROUSSE, S. TRENTÉ mardi 11h - 12h Dynam'eau : **max : 10** vendredi 10h - 11h. Reprise le 22 septembre 09

Piscine de Fitness **PUILBOREAU max : 22.**

J. BEAUVAISS, M. COUTANCEAU mardi 10h30 -11h15 Reprise le 8 septembre 09

M.T. MARIENFELD, D. MERCIER jeudi 11h -11h45 Reprise le 10 septembre 09.

N. CHAUVEAU, M. LETOURNEUR vendredi 11h -11h45 Reprise le 11 septembre 09.

Piscine de **CHATELAILLON; Il faut savoir nager max : 30.**

E. COMBES, A. FAUCHÉ, vendredi 8h45-9h30. Reprise le 18 septembre 09.

**ATELIER ARTISTIQUE** : Bernadette SAUMON

Jeudi 14h15 - 17h, 2 fois par mois. Max. : 15 Reprise le 01 octobre 09.

Peintures et dessins, techniques et matériaux divers.

**BRIDGE** : Alain BERTHONNEAU, J. GRIGNON. Salle de Fétilly.

Tournois et parties libres : mardi et vendredi 14h-18h activité permanente.

André DAVID : débutants et perfectionnement : lundi 9h30 -11h petite salle (maxi. 8) Reprise le 21 sept. 09.

Vendredi 14h - 18h : débutants et perfectionnement. Reprise le 25 sept. 09.

**CANOË (certificat médical obligatoire)** : Jean CHAIGNEAU.

Il faut savoir nager 25 m. Port du gilet de sécurité. Le calendrier, envoyé aux candidats, est au club et sur le site internet du Club.

2 à 3 h pour découvrir la nature de la Vendée à Saintes.

**CHANT** : coordinateurs : E. COMBES, R. BOUSSIRON, M. GARNIER.

Reprise le 10 septembre 09.

Animateurs : F. BETERMIN, Marie-José, Claudine, Fernand, Françoise ...

Le jeudi de 18h15 à 19h45 : un répertoire varié à 1 ou plusieurs voix.

**ÉCHECS** : Guy CHARONDIÈRE. (max. 12). Reprise 07 octobre 09.

Pour tous, mercredi 14h-17h (semaine A) ou 16h-18h (semaine B).

**ENCADREMENT (G1) & CARTONNAGE** : Jeanine BOURGET :

Mercredi 9h30-17h30 (1 fois par mois, par groupe) : reprise le 09 septembre 09.

**ENCADREMENT (G2)** : Carmen MIAUD

Mercredi 9h30-17h30 (1 fois par mois, par groupe) : reprise le 23 septembre 09.

**ESPAGNOL :**

Au **Clos Margat**, Lucette GRANGET jeudi 9h-10h30. Remise à niveau (maxi. 25). Reprise le 24 septembre 09.



**Au Club**, Anne-Marie RIVET lundi 15h30-16h30 Go, mardi 8h50-9h50 G1, mardi 9h55-10h55 G2. Reprise le 09 novembre 09.

**Au Club**, Annie POMMIER, conversation, vendredi 9h-10h. Reprise le 11 septembre 09.

**GÉNÉALOGIE** : Henri PERRET avec Guy PLAGNOL jeudi 14h-16h (semaine B hors marche) : reprise le jeudi 08 octobre 09 (max. 13).

#### **GYMNASTIQUE (certificat médical obligatoire) :**

##### **Ecole P. Doumer LR**

Hélène GOURDON. Lundi 17h30-18h30 max : 40 Reprise le 14 sept. 09. Gym. d'entretien, étirements, respiration.

##### **Salle polyvalente de St Éloi L.R,**

1/Gym. dynamique : jeux avec balles, ballons ou raquettes.

Elizabeth PLEY, Rémy BOUSSIRON et J. CHAIGNEAU mardi 10h-11h (max . 20). Reprise le 08 septembre 09.

2/Gym. tonique, renforcement musculaire, stretching, en musique.

Maïté GALAN mardi de 11h05 – 12h15 et vendredi 9h05 – 10h15.

Reprise le mardi 01 septembre 09.

#### **INFORMATIQUE** : on peut apporter son ordinateur portable.

Claudine TARDY, Monique PERRET : maxi. 18

Traitement de texte, base de données, internet pour débutants.

lundi 9h – 10h30 G1 (débutants). Reprise le 14 septembre 09.

lundi 10h30 – 12h G2 (perfectionnement). Reprise le 14 septembre 09.

Janine YVONNET : traitement de texte, base de données, Internet... maxi. 10 mercredi 14h - 16h (semaine B). Reprise le 07 octobre 09.

Monique PERRET, Monique TASTET

Pour débutants : utilisation et organisation de l'ordinateur et de ses logiciels ; gestion et transfert des photos et documents ; Internet ; traitement de texte (bases).

mercredi : 9h – 10h30 (avant vidéo) maxi. 10. Reprise le 16 septembre 09.

Jean-François COMBES : du courrier électronique (email) à la réalisation d'un site internet. Le mardi de 14h-15h30 maxi. 12. Début le 08 sept. 09.

#### **LECTURES** : Daniel HISQUIN, Jacqueline MANCIET.

Un lundi par mois 15h30 - 18h. Reprise le 14 septembre 09.

Échanges sur les livres lus.

#### **MARCHE (certificat médical obligatoire)** : Christian PRODAULT.

Rendez-vous des amoureux du grand air dans une ambiance conviviale, le jeudi en général.

D'octobre à avril : chaque quinzaine, 7 à 10 km, l'après-midi.

De mai à septembre : chaque semaine, à la journée.

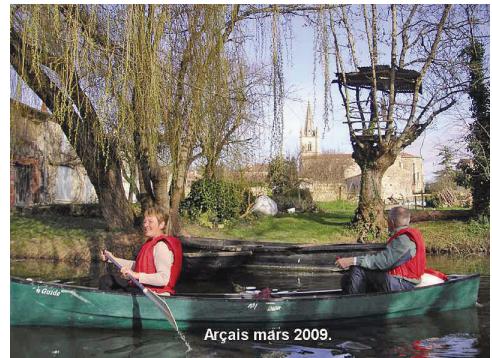
Des parcours plus sportifs sont organisés.

Le calendrier, envoyé aux inscrits, est au club et sur le site.

**MÉMOIRE** : communiquer dans la chaleur affective facilite l'entraînement de la mémoire. max. : 20

Liliane GENESTE lundi 9h30 - 11h30. Reprise le 20 septembre 09.

Bernadette BOUDJÉMA mardi 9h30 - 11h30 G1. Reprise le 22 septembre 09.



Nous saluons la mémoire d'Huguette ARTUS qui a quitté les siens en ce début 2009. Nous retiendrons sa présence chaleureuse à l'animation d'un atelier mémoire depuis de longues années et sa disponibilité pour donner un coup de main chaque fois qu'elle le pouvait. Toute notre sympathie à François et sa famille.





Un grand merci aux animateurs fidèles qui nous quittent cette année après avoir donné beaucoup de leur temps et de leur passion au Club : Armand et Josette BITON (anglais et encadrement) s'arrêtent pour des raisons de maladie ; nous leur souhaitons une amélioration de leur santé ; Alain GABRIEL qui portait l'atelier tai-chi-quan qui demande beaucoup de suivi pas toujours compatible avec nos diverses sollicitations ; Jean Claude CHAUMETON qui ne commente plus les parties de bridge...

G2 jeudi 10h-midi. Reprise le 24 septembre 09.

Christiane GAUDIN, Hélène GOUPILLEAU, vendredi 10h - 12h. Reprise le 25 septembre 2009.

**NATURE (certificat médical obligatoire)** : J. CHAIGNEAU

Découverte de la flore et de la faune entre nous et avec des spécialistes.

Le calendrier, envoyé aux inscrits, est visible au Club et sur le site.

**PAINT-SHOP PRO** : Pierre BERNAT, Jean VITET maxi. 12.

Utilisation d'un logiciel de retouche photo et de dessin vectoriel, lundi 14h – 15h30. Reprise le 14 septembre 09.

**PATCHWORK** : Mireille SINDRES.

Lundi 14h – 17h (semaine A). Reprise : 14 septembre 09.

**PEINTURE SUR SOIE** : Colette BROUSSE.

Jeudi, 1 fois par mois (semaine B). Reprise le 24 septembre 09.

**PHILATÉLIE** : Bernard VELTEN

Mercredi 17h30-18h30 (semaine B) Reprise le 9 octobre 09.

**DE LA PRISE DE VUE AU DIAPORAMA** :

Roseline VINET. Utilisation du logiciel PhotoFiltre Studio (assez simple d'utilisation).

Jeudi 14h 30 – 16h (semaine A hors marche).

Jeudi 16h - 17h30 (semaine B hors marche) maxi. 12 Reprise le 24 sept. 09.

**POWER-POINT** : Odile CORNET. Présentation de documents visuels et auditifs avec le logiciel PowerPoint.

Il faut savoir manier les fichiers et les répertoires. Sur 1 trimestre le vendredi de 10h-midi, maxi. 8. Reprise le 8 octobre 09.

**SCAN ET VIEILLES PHOTOS** : Yves LALANNE, Jean-Louis BONNAIRE.

Apprendre à ressusciter de vieux clichés (tirages papier et diapositives) en utilisant un scanner puis en améliorant numériquement la qualité de la copie. Mercredi 10h30-12h (semaine B). Reprise le 07 octobre 09.

**SCRABBLE** : Michel GARNIER, Claudette ROY .

Au Club lundi 16h30-18h30. Reprise le 07 septembre 09.

**SECOURISME** : Anne-Marie FAUGERAS.

Très important pour vous et pour les autres.

4 millions d'accidents et 20 mille morts par an ! Apprenez les bons gestes !

N°1 : formation aux gestes de premier secours par Union Départementale Protection Civile (UDPC17). La prochaine date sera fixée plus tard.

De 40 à 60 € les 12 h (J et V soir et samedi).

N°2 : révision interne au club (2 par trimestre). Reprise 26 sept 09.

**SOPHROLOGIE** : grâce à des prises de conscience corporelles et à un travail sur l'esprit, la sophrologie se propose d'apporter à chacun(e) un mieux-être ainsi qu'une perception de la vie plus intense et plus riche.

La pratique se fait debout ou assis, en état de relaxation.

André BERNARD lundi 14h30-15h30 **G1** et 15h30-16h30 **G2** au **Clos Margat** maxi. 20 dans chaque groupe. Reprise le 21 sept. 09.

Élisabeth HALLER : mardi 8h55 - 9h55 grande salle de **St-Eloi**.

Reprise le 22 septembre 2009.



## VÉLO (certificat médical obligatoire)

Nicole GUILLOON, Odile CORNET. [Casque obligatoire.](#)

Calendrier envoyé aux inscrits, affiché au club et sur le site internet.

25 à 35 km en 2 à 3 h sur pistes cyclables, petites routes et chemins de terre.

### VIDÉO :

Responsables : Monique ALLÈS-TASTET, Monique PERRET, François ARTUS, Pierre BERNAT, Michel MASSEBOEUF, François GUIHEUX, Jean VITET et Gérard WESSELIS.

Important : il est nécessaire d'avoir une pratique de l'ordinateur.

Monter un diaporama ou un film à partir d'un appareil photo numérique, d'un caméscope, de négatifs, de photos anciennes ou de diapositives.

Traitement des images, titres, commentaires en voix off, musique ajoutée... Puis, créer et graver un DVD.

Pour les anciens de l'atelier ou personnes ayant déjà pratiqué le montage : approfondir ses connaissances, échanger ses expériences, ses découvertes et chercher ensemble à résoudre les problèmes rencontrés.

mercredi (semaine A) : débutants 10h30-12h et 14h -15h30. Perfectionnement : 15h30-17h. Reprise : mercredi 16 septembre 09.

**YOGA (certificat médical obligatoire)** : Jack BENOIT, Monique ROUVIERE. Tapis et coussin épais ou tabouret.

Vendredi 10h30-12h, salle polyvalente de **St Éloi L.R.** max : 40. Reprise le 2 octobre 09. [Assiduité recommandée.](#)

**ÉCHANGE AVEC LE CLUB MGEN 79** : Solange TRENTÉ

Rencontre traditionnelle et chaleureuse avec nos collègues des Deux-Sèvres.

Cette année nous serons invités à cette rencontre [le jeudi 8 octobre 09. Inscrivez-vous sur le coupon réponse pour recevoir le programme de la journée.](#)

**GALETTE DES ROIS** : Solange TRENTÉ

Un jeudi de janvier 2010, nous nous retrouverons une après-midi, à l'Oratoire à La Rochelle, pour assister à une conférence suivie d'une séance avec l'atelier chant du club et la dégustation de la traditionnelle galette.

[Inscrivez-vous sur le coupon réponse.](#)

**REPAS DE FIN D'ANNÉE** : Solange TRENTÉ

Nous nous réunirons au restaurant début décembre 09, pour le plaisir de retrouver les anciens et les nouveaux.

[Inscrivez-vous sur le coupon réponse pour recevoir le programme de la journée.](#)

**REUNION D'INFORMATION SUR LES ACTIVITES, L'ORGANISATION ET LES FINANCES DU CLUB.**

Ouverte à tous. R.V. à l'Oratoire à 14h30, un jeudi de mars 2010.

**CONFÉRENCES** : ouvertes à tous. R.V. au club à 14h30, samedi

[Contacts avec les associations amies :](#)

**LA COURSIVE** : Bernadette BOUDJÉMA.

Réservation des spectacles pour la saison 2009-2010.

Fournir une enveloppe suffisamment affranchie, à votre adresse.

**Permanence au club pour les inscriptions à la COURSIVE :**

**mercredi 09 et jeudi 10 sept. 09 de 10h à 12h.**



Un amical salut et merci aussi à quelques autres moins anciens mais qui ont partagé avec nous : Michèle Carayol, Luc Novak, Michel De Sa... pas d'oubli espérons-nous !



**Le Boucholeur** : Jean CHAIGNEAU : sorties en juin, vers les sites mytilicoles de la baie de l'Aiguillon sur un vieux gréement.

Club retraités  
MGEN n° 40 JUILLET 09

## VISITES D'ENTREPRISES

Le Club organise des visites d'entreprises. Les adhérents inscrits ont pu découvrir avec intérêt l'Imprimerie Rochelaise et le Centre horticole municipal (serres) de La Rochelle. Les prochaines visites : un chantier naval Foutaine-Pajot, l'aéroport de LR, le centre de tri postal de Périgny, Léa Nature...

**L'accueil se faisant par petits groupes, il est indispensable de s'inscrire au Club en septembre 09.**



## VOYAGES 2010

**Syrie-Jordanie** : mai 2010, groupe de 16 personnes (si nécessaire un deuxième groupe est possible).

Paris Damas / Alep / Deir Ez Zor (Euphrate) / Mari Palmyre / Damas / Je-rash Amman / Petra / Wadirum Amman / Mer Morte / Vallée du Jourdain / Pella Um Qeis Amman / Paris. **Réunion d'information : samedi 3 octobre 09.**

**Egypte** : 15 jours la deuxième quinzaine d'avril 2010. **Réunion d'information : samedi 10 octobre 2009.**

**Andalousie** : circuit de 8 jours, en pension complète, au mois de septembre 2010 : Málaga, Ronda, Sevilla, Carmona, Córdoba, Granada, Las Alpujarras, Almuñecar, Nerja... **Réunion d'information : samedi 17 octobre 09.**

**Comptes-rendus de voyages** : les samedis au club à 14h30.

07 nov 09 : Argentine groupe 2, **14 nov 09 : Argentine groupe 1**,  
05 déc 09 : Pérou-Bolivie, **12 déc 09 : Madrid et ses environs**.

### Participation 2010

Déposez au Club ou envoyez à «MGEN - Club des Retraités» un chèque à l'ordre de la «MGEN». Notez au verso «participation club retraités 2010» et le(s) nom(s) correspondant(s) au chèque.

Merci aux anciens retraités du Club d'attendre décembre 2009 pour payer leur participation.

**Responsables** : Claudine TARDY, J-François COMBES

**Responsable financier** : Solange TRENTÉ

**Voyages** : Monique LETOURNEUR, Solange TRENTÉ

**Responsable fichier informatique** : Claudine TARDY

**Aide au secrétariat/fichier** : Dominique PICHOT, Jean-Marie PINSON.

**Publications** : J-F. COMBES, Bernadette BOUDJÉMA.

**Site internet du Club** : Dominique & Pierre PICHOT

**Permanences au club : lundi et vendredi de 14 h 30 à 16 h 30**

Imprimerie MINGOT- Marans

**Courriel** : mgenclub17.sec@wanadoo.fr

**Site internet du Club** : <http://pagesperso-orange.fr/mgenclub17/accueil.htm>



	LUNDI	MARDI	MERCRIDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	sem A	sem B	sem A	sem B	sem A	sem B
<b>Salles informatique</b>						
Méthin	9h-10h30 Informat. <b>G1</b> 10h30-12h Informat. <b>G2</b>	8h50-9h50 Espag. <b>G1</b> A.M. Rivet 9h55-10h55 Espag. <b>G2</b> A.M. Rivet	9h-10h30 Inform. Mon. Perret	9h-10h Anglais Marc Lesimple	9h-10h Espagnol <b>G2</b> A. Pommier	
Ap.-midi	14h-15h30 Paintshop 15h30-16h30 Espag. <b>G0</b> Riv 16h30-18h30 Scrabble	14h-15h30 Internet JF Combes	10h30 Vidéo 17h <b>14h-16h</b> Inform. JY 16h-18h Echecs	10h-12h Mémoire B. Boudjema Y. Lalanne	10h-12h PowerPoint O. Cornet	
<b>Salle réunion</b>						
Méthin	9h30-11h30 Mémoire L. Geneste	9h30 - 11h30 Mémoire B. Boudjema	9h30 Encadré ou Carton. 17h30	9h15 Peinture sur soie 17h	10h-12h Mémoire	9h Conférence ou réunion
Ap.-midi	14h-17h Patchwork	<b>15h30-18h</b> Lectures (1/mois)	14h-17h Echecs	14h15-17h Atelier artist. 18h15-19h45 Chant	14h15-19h45 Chant	14h30 comptes-rendus voyages
<b>Accueil</b>		9h30-11h Bridge A. David				
petite salle						
<b>Extérieur</b>						
Méthin	<i>lundi, mardi, mercredi, jeudi ou vendredi canoë, nature, vélo ou marche (hiver l'après- midi par quinzaine, l'été la journée hebdo)</i>	<b>AQUAGYM</b> PERIGNY G1 et G2 11h-11h45 FITNESS SAINT-ELOI <b>SOPHROLOGIE</b> E. Haller 8h55-09h55 <b>GYM BALLONS</b> 10h-11h GYM Maité 11h05-12h15	<b>AQUAGYM FITNESS</b> 10h30-11h15 <b>ESPAGNOL débutants</b> CLOS MARGAT L. Granget 9h-10h30 <b>G1</b>	<b>AQUAGYM CHÂTEL</b> 8h45-9h30 FITNESS 11h-11h45	<b>PERIGNY DYNAM'EAU</b> 10h-11h SAINT-ELOI 9h05-10h15 <b>GYM</b> Maité 10h30-12h	
Ap.-midi	<b>SOPHROLOGIE</b> CLOS MARGAT 14h30-15h30 <b>G1</b> 15h30-16h30 <b>G2</b> André Bernard <b>GYM</b> Paul DOUMER H. Gourdon 17h30-18h30					<b>FETILLY</b> <b>BRIDGE</b> A. Berthonneau



Calendrier des activités non régulières : canoë, marche, nature, vélo

Sept-09		Oct-09		Nov-09		Déc-09	
A ma 1		A je 1	marche for. Coubre/atel artist	di 1		B ma 1	
A me 2		A ve 2		B lu 2		B me 2	philatélie
A je 3		A sa 3	prépar. Voyage Syrie-Jordanie	B ma 3		B je 3	
A ve 4		di 4		B me 4	carton. G1 / philatélie	B ve 4	
A sa 5		B lu 5		B je 5		B sa 5	CR voy. Pérou Bolivie
di 6		B ma 6		B ve 6		di 6	
B lu 7		B me 7	carton. G1 / philatélie	B sa 7	compte-rendu voy. Argent 2	A lu 7	patch
B ma 8	reprise gym ballons	B je 8	Rencont. MGEN 79 / généalog.	di 8		A ma 8	
B me 9	carton. G1 / philatélie	B ve 9		A lu 9	patch	A me 9	vidéo / carton. G1
B je 10	marche Fontcouverte	B sa 10	prépara. Voyage Egypte	A ma 10		A je 10	atelier artistique
B ve 11	vélo presq. d'Arvert	di 11		me 11		A ve 11	
B sa 12		A lu 12	patch	A je 12	atelier artistique	A sa 12	CR voy. Madrid & envir.
di 13		A ma 13		A ve 13		di 13	
A lu 14	patch / lectures	A me 14	vidéo	A sa 14	compte-rendu voy. Argent 1	B lu 14	patch
A ma 15		A je 15	atelier artistique	di 15		B ma 15	
A me 16	vidéo	A ve 16		B lu 16		B me 16	philatélie
A je 17	marche for. Saumonards	A sa 17	prépara. Voyage Andalousie	B ma 17		B je 17	peinture sur soie
A ve 18	vélo journ/canoë Charron	di 18		B me 18	peint soie / philatélie	B ve 18	
A sa 19		B lu 19		B je 19		B sa 19	
di 20		B ma 20		B ve 20		di 20	
B lu 21	vélo lavoirs...	B me 21	encadrement G2 / philatélie	B sa 21		A lu 21	
B ma 22		B je 22	peinture sur soie / généalogie	di 22		A ma 22	
B me 23	encadrement G2 / philatélie	B ve 23		A lu 23	patch	A me 23	vidéo / encadrement G2
B je 24	marche Loix / peint soie	B sa 24		A ma 24		A je 24	
B ve 25		di 25		A me 25	vidéo / encadrement G2	A ve 25	
B sa 26		A lu 26	patch	A je 26	atelier artistique	A sa 26	
di 27		A ma 27		A ve 27		di 27	
A lu 28	patch	A me 28	vidéo	A sa 28		B lu 28	
A ma 29		A je 29	atelier artistique	di 29		B ma 29	
A me 30	vidéo / canoë La Garette	A ve 30		B lu 30		B me 30	
		A sa 31				B ie 31	

Nature :

Rompsay : Canal de Marans, L.R. : Parc des Pères, Breuil Magné : la cabane de Moins, Taugon : le pôle nature, la forêt de Benon, Puilboreau : la Tourtillière ...

Les dates seront sur le calendrier que nous vous fournirons plus tard !

