



## BULLETIN n°135 septembre- décembre 2021

### Le Mot de la Présidente

#### Le calme après la tempête

Suite aux bouleversements engendrés par la crise sanitaire et par la vacance des postes de référents coordinateurs, le défi pour nous tous est de retrouver maintenant une activité normale du club.

L'existence du club dépend de l'engagement de certains de ses membres; un grand merci aux bénévoles qui donnent de leur temps, comme l'a fait Maïthé, sans compter, pendant de nombreuses années.

Sachons pérenniser la vie du club, mais en respectant la circulaire MGEN.

Pourquoi la MGEN collabore-t-elle avec la 2FOPEN-JS 32 ? Avant tout, pour que les animateurs des activités sportives et de loisirs « hors les murs » bénéficient d'une couverture d'assurance. Je rappelle que le club MGEN n'est pas une association, n'a pas de « personnalité juridique », donc pas de protection officielle en cas de « coup dur » (*par exemple le fauchage accidentel de marcheurs en bord de route...*). Les animateurs sont bénévoles, protégeons les en prenant la licence 2FOPEN.

Le « club santé seniors » tient une place importante parmi les prestations d'action sociale versées par la MGEN du Gers, en finançant la location du local Rue Alsace à Auch. Ne l'oublions pas, et profitons de la joie de se retrouver au chaud.

Fort des valeurs de solidarité de notre mutuelle, le club doit privilégier le lien social, en particulier auprès des retraités isolés nécessitant une aide ponctuelle, sur demande de la section départementale. Merci d'avance à tous les volontaires.

Le dynamisme qui se dégage du site Rabelais 32 et la volonté de tendre la main à de nouveaux participants me paraissent de bon augure pour l'avenir.

Je compte sur chacun de vous pour instaurer la confiance mutuelle nécessaire à la vie du club.

Maryse LACAZE, présidente de la section MGEN 32



## HOMMAGE à MICHEL COURBIN

Une voix s'est tue

Les anciens s'en vont happés par la roue infernale du temps. Cette année c'est Michel Courbin qui nous a quittés ; après avoir été le prof d'espagnol de nos enfants, il continue de partager son savoir avec les parents. Nous nous retrouvons le mardi au club pour un cours particulier : il commençait par un survol amusé de l'actualité locale ou nationale, puis nous entrions dans le « sérieux » : la grammaire de l'occitan, la conjugaison qui privilégie le passé simple alors que le français le délaisse - il ne se lassait jamais de répéter et pardonnait nos oublis. Nous traduisions des textes souvent en béarnais, des histoires drôles « las péguérias » ou des proverbes savoureux, des dictons suivis par les paysans ; d'autres fois il nous faisait un cours d'histoire sur les hommes et les femmes célèbres de notre pays : Aliénor d'Aquitaine, notre roi Henri, sur les temps glorieux de l'occitan avec Clémence Isaure et les jeux Floraux de Toulouse, sur l'Ordonnance de Villers-Cotterets qui a obligé les petits écoliers à parler uniquement en français... Michel était curieux - au bon sens du terme - il fouillait dans les vides-greniers, les foires à la brocante à la recherche d'un fascicule ou d'un almanach qui manquait à sa collection. Les noms des villages, des lieux-dits avaient toujours une explication. Parfois le cours se prolongeait, Michel avait encore à dire...

Maintenant, sa voix s'est tue, l'atelier d'Occitan n'est plus.

## ÉDITO

Rentrée d'automne

**Ça y est, l'automne est arrivé !  
Les marrons roulent sous nos pieds  
Les feuilles mortes tapissent nos sentiers  
Les colchiques fleurissent les pentes des Pyrénées  
Les troupeaux retrouvent les chemins de la vallée  
Les retraités retournent à leurs activités.**

**Peu à peu la vie reprend  
Après cet arrêt du temps,  
C'est le moment des retrouvailles  
Et vaille que vaille  
Le club avance dans ses projets :  
Chacun y va de sa proposition,  
Avant ou après Covid, peu importe !  
L'important, c'est d'agir.  
On bavarde, on rit, on espère,  
On ose parler d'avenir.**

**Tandis que la montagne s'apprête à recevoir la première neige,  
Les vaillants élèves de l'école des seniors  
Reviennent à leurs ateliers :  
Chacun retrouve son pinceau,  
Son aiguille et ses ciseaux,  
Son appareil-photo et les cartes de tarot,  
Les marcheurs cherchent de nouveaux chemins  
Les animateurs de nouvelles idées pour demain,  
Il y a tant de choses à faire,  
Tant de lieux à voir, ...  
Vite, faisons nos bagages  
Et partons pour de nouveaux voyages.**

MN



## L'équipe d'animation

**PRÉSIDENTE . Maryse LACAZE**

**RÉFÉRENTS - COORDONNATEURS :**

**VIE DU CLUB: Jean Louis BARON**

**COORDONNATEUR FINANCIER : Jean Paul RANSAN,**

**ADJOINT : Jean Louis BARON.**

**COMMUNICATION , INFORMATION :**

**Nicole TOURNIER, Monique CARRERE,**

**COORDONNATRICE MGEN-2FOPEN-**

**JS :Josette CLAMENS**

**MEMBRES :**

**Raymonde ABADIE, Nicole BRUTUS,  
Christiane DESLATTES, Marcelle NAUDY**

## LE MOT DU TRÉSORIER

En disant au revoir à tous les membres du club Santé Seniors32 (que je remercie pour ne pas m'avoir causé trop de problèmes « financiers » durant toutes ces années), je passe le relais à Jean Paul RANSAN qui me succède.

Dès le mois de janvier nous recouvrerons la participation annuelle 2021-2022 des adhérents pour le fonctionnement du club. Le montant sans changement avait été fixé précédemment à :

Membre MGEN : 13€

Membre INVITÉ : 15€

Chèque libellé à l'ordre de « MGEN »

Vous pourrez l'envoyer à l'adresse indiquée en en-tête du bulletin ou le déposer dans la boîte à lettres du club ( immédiatement à droite à la sortie du patio ) ou le remettre au responsable d'atelier à partir de janvier ou bien lors de la première rencontre conviviale de l'année ( galette ) .

José CAZEAUX



Afin que le club Santé Seniors Rabelais 32 reprenne son bon rythme de croisière, nous aimerions recueillir de nouvelles propositions : nouveaux ateliers, idées de sorties, de visites, de conférences, destinations voyage ; et surtout de nouveaux animateurs seraient les bienvenus.

D'ores et déjà, nous avons le plaisir de vous annoncer la création de deux nouveaux ateliers :

l'un animé par **Dany Dubos** les lundis de 10h à 13h45 salle du club à partir du 16 novembre : sur le thème

**« Mon jardin , ma maison au naturel » contact : 06 81 37 95 49 ,**

l'autre **« informatique à la carte »** les mardis de 10h à 12h, animé par **Jean Paul Ransan, contact au 06 77 48 37 21.**

# CALENDRIER ACTIVITÉS 2021-2022

| JOURS    | ACTIVITES                                 | Heures et lieux                                      | RESPONSABLES  | Dates reprise      |
|----------|---|--|---|--------------------|
| Lundi    | Mon jardin et ma maison au naturel        | 10h-13h45  | Dany DUBOS  | 16 novembre        |
|          | Jeu de Cartes (Belote)                    | 14 h15 Salle du Club                                 | Pierre CAPERAN                                      | novembre           |
|          | Tricotage                                 | 14h30 1 <sup>er</sup> lundi du mois<br>Salle du Club | Raymonde ABADIE                                     | 6 décembre         |
|          | Sortie Montagne **                        | la journée une fois/mois                             | Bernard COURNET<br>Marcelle NAUDY                   | septembre          |
| Mardi    | Yoga **                                   | 8h15-9h15 Salle Cuzin                                | Martine DESPAX                                      | octobre            |
|          | Informatique à la carte                   | 10h-12h<br>Salle du Club                             | Jean Paul Ransan                                    | Selon inscriptions |
|          | Couture                                   | 14 h 30 Salle du Club                                | Françoise CARAYOL                                   | octobre            |
| Mercredi | Aquarelle                                 | 14h30 Salle du Club                                  | Christian ALBOUY                                    | octobre            |
|          | Atelier Prise de vue ** une fois par mois | 14h30 extérieur ou salle du club                     | Anne TISSEYRE<br>Bernard BAUDET<br>Jacques LAFFONT  | octobre            |
| Jeudi    | Marche                                    | 14 h 00 (Rdv Lagarrasic)                             | Bernard COURNET<br>Marcelle NAUDY                   | septembre          |
| Vendredi | Informatique                              | 10 h-12h visio jusqu'à nouvel ordre                  | Michèle CACCIABUE<br>Jean Paul RANSAN               | 12 novembre        |
|          | Jeu de cartes (Tarot)                     | 14 h 00 Salle du Club                                | Pierre CAPERAN<br>Josette CLAMENS<br>Angèle CAPERAN | novembre           |
|          | Scrabble                                  |  |   |                    |

\*\* Nouveaux ateliers ; \*\* Activités avec licence MGEN-2FOPEN obligatoire



L'atelier **AQUARELLE** est accessible à tous, aucun prérequis n'est nécessaire. Il s'adresse aux personnes désireuses de réveiller leur fibre artistique. Il suffit d'une boîte de couleurs, du papier adapté et quelques pinceaux.

Il n'y a pas de prof. donc pas de cours mais les débutants profiteront des conseils des initiés sur le choix du matériel et les techniques d'aquarelle. C'est un autoapprentissage du dessin et de l'aquarelle à travers différents thèmes comme la nature, le portrait, l'art contemporain. Les progrès viennent par la pratique et les échanges et pour ceux qui veulent se perfectionner, il faudra participer à des stages.

Pas de thème imposé, le choix du motif est libre. Nous avons une petite bibliothèque de quelques ouvrages et nous sommes abonnés à la revue « l'art de l'aquarelle ». Si vous êtes en manque d'imagination, vous pourrez y trouver l'inspiration. Il suffit de trouver la photo, l'image d'un sujet pour éveiller notre créativité. Venez partager le plaisir de dessiner et peindre en toute liberté dans une ambiance conviviale et détendue.

Réalisez des œuvres personnelles pour vous-même, vos proches ou pour vos amis.

Faites-vous plaisir !!! Christian

L'atelier **COUTURE** est proposé tous les mardis de 14h30 à 16h et ne demande aucune compétence particulière (ouvert aux non initiés), il permet de répondre aux attentes et d'accompagner chaque participant vers la réalisation personnalisée de son projet; par la création, la transformation, la retouche, la customisation etc.. et à cette occasion, permet d'utiliser le matériel et les matériaux mis à disposition dans le local; machines à coudre, surjeteuse, table à repasser, patrons etc...

Belle opportunité pour renouer le fil à l'aiguille, bonne humeur, conseils et disponibilité garanties!

Plus de renseignements au: 06 33 62 89 26; Françoise

L'atelier **INFORMATIQUE** reprend ses activités le vendredi 12 novembre, en visio, (sur Skype) jusqu'à nouvel ordre, et l'on définira ensemble le programme.

Les nouveaux sont les bienvenus. Pour information et accompagnement individuel, vous pouvez contacter Michèle au 06 32 44 32 71.

Un atelier **INFORMATIQUE débutant** démarrera en novembre avec Jean Paul. Il aura pour but de faciliter l'utilisation de l'ordinateur pour des tâches simples

( traitement de texte, internet, gestion de la messagerie, etc ). Chaque participant devra être en possession d'un ordinateur portable fonctionnant sous windows.

Pour tous renseignements, contact au 06 77 48 37 21

Nous sommes des photographes amateurs de l'**Atelier PRISE DE VUE**.

Pour notre plaisir, nous nous retrouvons une fois par mois pour prendre des photos que nous regardons ensuite, ensemble, dans un esprit de partage de nos émotions et de notre expérience. Notre objectif est d'exercer notre regard, la base de tout photographe amateur motivé.

Nous envisageons de nous rencontrer le 3ème mercredi après-midi de chaque mois.

Pour le trimestre en cours, nous avons prévu de nous retrouver le mercredi 17 novembre au bois d'Auch pour photographier les couleurs d'Automne (si le temps le permet bien sûr). Nous avons retenu également la date du mercredi 15 décembre à 14 H 30 au local pour visionner, échanger et nous familiariser à l'utilisation du logiciel photofiltre. (ce sera aussi l'occasion de voir des photos prises pendant le festival du Cirque). Anne

Atelier **CARTES** : Tous les amateurs de jeux de cartes sont attendus, le lundi pour la belote ( 2 inscrits à ce jour, appel urgent à candidatures ! ), le vendredi pour le tarot qui a repris son atelier. Josette

Atelier TRICOT (Raymonde)

Les pompons, les franges, les boutonniers, les points fougères, les points d'épines, semailles et folle avoine, point à l'endroit, point à l'envers vous attendent.

## ACTIVITÉS SPORTIVES , SORTIES CULTURELLES ; VOYAGES



### **Marche du jeudi**

Reprise le 16 septembre avec les accompagnateurs bénévoles, sur les sentiers balisés au départ d'Auch ou des villages voisins. Marche de 2h environ à un rythme modéré. L'information est donnée par mail au début de la semaine.

### **Randonnée-Montagne :**

Reprise le 15 octobre dans la vallée d'Aulon : des granges de Lurgues à la cabane d'Alloueilh.

Accompagnement Bernard Cournet.

Une sortie a lieu une fois par mois : la date et la destination sont choisies en fonction de la météo et de l'avancée de la saison. Communication aux randonneurs 2 ou 3 jours avant. Le trajet est toujours adapté au groupe.

### **Séjours Randonnée-Découverte**

Le printemps et l'automne sont privilégiés pour bâtir les programmes. 3 ou 4 séjours sont proposés au cours de l'année, la durée peut varier de 2 à 5 jours. Le principe est de **découvrir**, d'aller un peu hors des sentiers battus et des contrées fréquentées. Dans chaque région de France, il y a un vallon à traverser, une montagne à grimper, un village à visiter, un lieu à découvrir, un site à voir, un chemin à parcourir.

Pour 2022 les randonneurs sont invités à une réunion à La Bourdette le 10 novembre pour étudier les différents projets et construire un nouveau programme. Un courriel leur sera envoyé dès la rentrée de La Toussaint.

### **Sorties culturelles et voyages**

La sortie à **Bordeaux** prévue en 2019 a eu lieu pour le plus grand plaisir des participants en octobre 2021.

Pour le voyage en **Italie** , Maithé gère le dossier et précisera les modalités de remboursement des acomptes prévu en 2022 en temps utile.

**Toute l'équipe de la commission provisoire réfléchit aux prochaines escapades ; le bulletin suivant ouvrira de nouveaux horizons. N'hésitez pas à nous faire des suggestions.**



*Club Santé Seniors Rabelais 32*



## Différentes activités fin année 2021

|  |  |
|--|--|
| <b>Mardi 23 novembre à 14 h 30</b>             | <b>Conférence-diaporama sur Château et Festival international des jardins de Chaumont /Loire 2021<br/>par Dany Dubos</b><br><b>Salle du Club</b> |
| <b>Mercredi 1<sup>er</sup> décembre à 10 h</b> | <b>Visite de la Maison de Santé Mutualiste<br/>42 Rue du 8 Mai à Auch</b>  |
| <b>Jeudi 2 décembre à 10 h</b>                 | <b>Information sur les Risques Numériques par « prévention MAIF » (prévu en 2020)<br/>1<sup>er</sup> groupe      Salle du Club</b>               |
| <b>Jeudi 9 décembre à 10 h</b>                 | <b>Information sur les Risques Numériques par « prévention MAIF » (prévu en 2020)<br/>2<sup>ème</sup> groupe      Salle du Club</b>              |

Nombre de places limité dans le respect des règles sanitaires.

**Inscription obligatoire.**

Préciser la **date choisie** pour « les risques numériques »

Adresse mail : [retraitesmgen32@orange.fr](mailto:retraitesmgen32@orange.fr)

Ou tél : 06 81 37 95 49

Vous recevrez une confirmation d'inscription la semaine précédente.