

ASSOCIATION JOIE DE VIVRE

CALENDRIER JANVIER - FEVRIER 2017



INSCRIPTIONS JANVIER ET FÉVRIER:

JEUDI 22 décembre de 9h30 à 11h30, puis au secrétariat

Veillez noter les **horaires d'accueil du secrétariat** :

Lundi, mardi, jeudi : 9h – 11h30 / 14h – 16h30 - Vendredi : 9h – 11 h 30 – Fermé le mercredi

IMPORTANT : Pour les fêtes, le secrétariat sera fermé du vendredi 23 décembre à 11h30 au lundi 2 janvier au matin

RENOUVELLEMENT DES ADHÉSIONS POUR 2017

Pour le **renouvellement des adhésions** et les **inscriptions aux activités** Généalogie, Histoire, Oenologie, tous sports (sauf aquagym), les bénévoles assureront une **permanence** du **Lundi 2 au Jeudi 5 janvier 2017** de 9h 30 à 11h 30 et de 14h à 16h30 + le **vendredi 6 janvier** de 9h30 à 11h30 à la Maison des Associations. Apportez votre carte d'adhérent.
Mérignacais 28 € - Hors secteur : 33 €

Calendrier JANVIER 2017

- ❖ *Les journées et sorties Découvertes, Culturelles, ainsi que les journées Randonnées et Promenades doivent faire l'objet d'une inscription obligatoire - Désistement possible jusqu'à 48h avant la sortie permettant un remboursement.*
- ❖ **Adhésion à l'Association obligatoire** pour toute inscription aux activités

SECURITE ROUTIERE – MERCREDI 4 JANVIER 2017

EVACUER UN AUTOCAR VITE ET BIEN !

Les animateurs de la Prévention routière vous entraîneront à acquérir les réflexes nécessaires en cas d'incident.

Impératif pour les adhérents utilisant nos autocars chaque semaine, cet atelier est ouvert à tous et se déroule sous la forme d'une projection vidéo suivie d'un **exercice d'évacuation**. Un maximum de 55 personnes par session est requis pour l'exercice.

2 sessions vous sont proposées : Mercredi 4 janvier de 9h à– 11h30

Ou Mercredi 4 janvier de 13h30 à 16h

Rendez-vous, Maison des Associations à 9h ou à 13h30.

Inscription obligatoire : Participation 1 €.



SORTIE CULTURELLE JANVIER 2017

VISITE DE LA SYNAGOGUE DE BORDEAUX



MERCREDI 11 JANVIER

Rendez-vous à 14h15 devant la synagogue –
6 Rue du Grand Rabin Joseph Cohen

Tram A – Arrêt Sainte Catherine.

La visite sera suivie d'un **goûter au CAJOU**, Place Camille Jullian.



Prix : 15 €- Inscription obligatoire

Venez-vous encaillonner au « Grain de Folie » à Artigues près Bordeaux

SPECTACLE DE CABARET - REVUE BELLISSIMO

JEUDI 26 JANVIER

Pour satisfaire **en priorité toutes les personnes inscrites en décembre sur la liste d'attente**, nous proposons une deuxième journée.

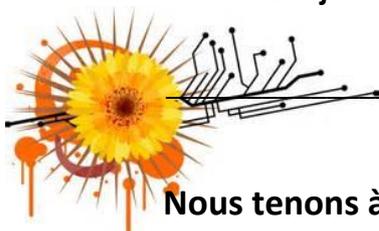
Le spectacle de Bordeaux le plus envoûtant, le plus fou, le plus magique. Vivez 3h30 d'émotions avec un spectacle de cabaret de grande qualité et inédit : 1h30 d'animation pendant le repas spectacle (chanteurs, magicien, et humoristes), suivi d'un spectacle de 2h. Des artistes professionnels se produisent sur scène, dans un cadre somptueux et chaleureux.

La revue Bellissimo est un spectacle complet et inédit avec danseuses, chanteur, chanteuse, acrobates, automate, comique et magicien.

Rendez-vous devant la Maison des Associations 10h45 – Départ 11h



Prix de la journée : 45 € avec un effort de la commission culturelle et un repas amélioré avec foie gras - Inscription obligatoire.



Mot de la Présidente

Nous tenons à nous excuser pour l'annulation de l'après-midi au Casino de Bordeaux.

Cette annulation est le fait de la Production qui n'a pas souhaité assurer le spectacle et en aucun cas de la Joie de Vivre.

Nous vous remercions car vous étiez 47 personnes inscrites.

Merci de votre confiance et de votre compréhension.

La Présidente

ACTIVITE RANDONNÉE 10 KM - JANVIER

Rappel : Pour participer aux ½ journées, et journées randonnées, il faut obligatoirement être adhérent de la joie de Vivre et être à jour de la **cotisation spécifique à cette activité de 15 €/an**

❖ DEMI-JOURNÉES

Rendez-vous devant la Maison des Associations à 13 h 45 – Départ 14 h – Transport : 4 €

- Mardi 3 janvier : Arzac « La Lande »
- Vendredi 6 janvier : Galette des rois à Capeyron (voir ci-après)
- Jeudi 12 janvier : Parempuyre
- Vendredi 20 janvier : Cantenac « Kirwan »
- Mercredi 25 janvier : Saint Médard d'Eyrans
- Lundi 30 janvier : Labarde

Difficulté de dernière minute : contactez Claude CAUSSAN 06 38 82 76 33



ACTIVITÉ PROMENADE 5/6 KM - JANVIER

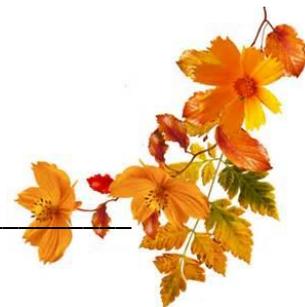
Rappel : Pour participer aux ½ journées, et journées promenade, il faut obligatoirement être adhérent de la joie de Vivre et être à jour de la **cotisation spécifique à cette activité de 15 €/an**

❖ DEMI-JOURNÉES

Rendez-vous devant la Maison des Associations à 14 h – Départ 14 h15 – Transport : 4 €

- Jeudi 5 janvier – **Bordeaux La Chartreuse** – « Les promeneurs découvriront le Cimetière emblématique de Bordeaux à l'occasion d'une marche de 5 km commentée par Dominique, au milieu des monuments funéraires parfois somptueux et parfois curieux »
Exceptionnellement, – Rendez-vous 14 h30 - station tram ligne A - Arrêt : « Saint-Bruno – Hôtel de Région »
- Vendredi 6 janvier : Galette des rois à Capeyron (voir ci-après)
- Mardi 10 janvier : Beautiran
- Lundi 16 janvier : Saint-Raphaël
- Mardi 24 janvier : Cantenac nord

Difficulté de dernière minute : contactez Thierry SIBE 06 83 84 82 24



PROMENEURS ET RANDONNEURS FÊTENT LES ROIS

VENDREDI 6 JANVIER

Fêtons tous ensemble les rois et la nouvelle année à la Salle des fêtes de Capeyron à partir de 14h30

Après-midi dansant avec Fun Music

Prix : 10 € - Inscription obligatoire



Calendrier FEVRIER 2017

SORTIE CULTURELLE FEVRIER

MERCREDI 22 FEVRIER

❖ MATINEE EN 2 PARTIES :

Nous vous proposons en simultanée la visite du **musée des Douanes**,



et la visite des **entrailles du Pont de Pierre**.



20 personnes pour chaque visite.

Rendez-vous Place de la Bourse devant le musée à 9h45.

Ces visites seront suivies d'un **repas festif « chez Paulette »** rue Saint Rémi.

Prix de la journée : 25 € - Inscription obligatoire

A l'inscription, prévoir 1 pièce de 1 € pour le guide du Pont de Pierre

LOTO ANNUEL : JEUDI 9 FEVRIER

❖ SALLE DE LA GLACIERE. :

Ouverture des portes et vente des cartons à partir de **13h 30**.

Comme d'habitude il sera doté de lots intéressants et variés.

3 cartons : 5 €

7 cartons : 10 €

10 cartons : 15 €

Dans la mesure du possible se munir de la monnaie correspondante.

La **tombola** habituelle viendra s'ajouter à ce loto : prix du ticket : **1 €**.



Un bus sera mis gratuitement à votre disposition sur inscription avec précision du lieu de ramassage :

Capeyron :..... 13h15

Jard :..... 13h30

Jean Brocas :.. 13h45

Centre ville :...13h50

Arlac :..... 14h

La Glacière :... 14h15

GENEALOGIE JANVIER - FEVRIER

Avec Frédéric BECHIR, l'Atelier se réunit à la MJC – Rue Roland Dorgelès de 9h30 à 11h30 –
Tarif : 18 €/trimestre

- Jeudi 12 janvier : Atelier généalogique avec Frédéric Béchir
- Jeudi 26 janvier : Travaux pratiques
- Jeudi 9 février : Atelier généalogique avec Frédéric Béchir
- Jeudi 23 Février : Travaux Pratiques

Pour tous renseignements complémentaires, contactez Annie RIBETTE : 05 56 47 10 17.



HISTOIRE JANVIER - FEVRIER

Avec Frédéric BECHIR, professeur d'histoire et guide-conférencier à l'Office de Tourisme de Bordeaux, les cours ont lieu à la MJC – Rue Roland Dorgelès de 9h30 à 11h30 -
Tarif : 45 €/trimestre

JANVIER

- **Jeudi 5 janvier : Conférence avec Franck LAFOSSAS** sur son ouvrage « Adrien Marquet, secrets et souvenirs (Editions Les Dossiers d'Aquitaine). L'ancien maire de Bordeaux Adrien Marquet, prédécesseur de Jacques Chaban Delmas, avait classé tous ses papiers intimes dans une valise oubliée. Franck LAFOSSAS nous parlera de cette découverte.
- **Jeudi 19 Janvier** : De Louis XIV à Louis XVI – Les grandes dates.

❖ **Mardi 24 janvier : Visite du château de Mongenan à Portets : son musée du 18ème siècle et son temple maçonnique.**



FEVRIER

- **Jeudi 2 février** : Bordeaux et la Belle Epoque
- ❖ **Vendredi 10 Février 2017 : Galerie des Beaux-Arts, visite commentée avec Frédéric Bechir, sur le peintre Odilon Redon.**
- **Jeudi 16 février** : Versailles.



Pour tous renseignements complémentaires, contactez Annie RIBETTE : 05 56 47 10 17.

ECLOSERIE SOCIALE – PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE (P.I.E.D.)

- ❖ **But de l'activité** : Préserver des chutes les personnes de plus de 55 ans. 2 animateurs bénévoles proposent des exercices effectués en groupe de 10 à 15 personnes durant 1h30 pour améliorer l'équilibre et la force des jambes, le maintien du capital osseux et de la masse musculaire.

Cycle de 12 séances – Tarif 20 € pour les 12 séances – **S'inscrire au secrétariat.**



TAROT - BRIDGE – ECHECS - PETANQUE

Activités gratuites, animées par des bénévoles

Au club de l'Amitié à Capeyron :

Tarot : tous les vendredis 14h à 18 h

Bridge : tous les mardis à partir de 14h

Echecs : tous les lundis à partir de 14 h



Pétanque : tous les lundis après-midi **au stade du Jard**

ATELIER INFORMATIQUE

❖ Animé par Mme Elizabeth Marty et M. Serge Tournié, bénévoles.

A la MJC centre Ville

Jeudi 14h – 16 h - Activité gratuite – S'inscrire au secrétariat



INFORMATIQUE POUR DEBUTANTS

❖ A la MJC centre ville, cours animé par Lydie CEBALS et Thierry SIBE, bénévoles.

Mercredi 9h45 – 11h45 - Activité gratuite – S'inscrire au secrétariat

COURS DE PATISSERIE

Chez Monsieur BRISSARD

33 Avenue du Médoc à Eysines – Sortie 7 – Direction Le Taillan

Les premiers jeudi de chaque mois à 9 h

S'adresser au secrétariat.

Tarif : 18 € pour la Joie de Vivre (au lieu de 35 € Coût réel)

Les matières premières sont fournies – Les participants emportent leur réalisation.

Inscriptions obligatoire – 10 personnes maximum



ENSEMBLE VOCAL

Venez chanter sous la conduite de Jean-Marie SEGUIN

Chaque **mercredi** et chaque **samedi** à partir de 15 h à la Salle de l'Amitié à Capeyron.

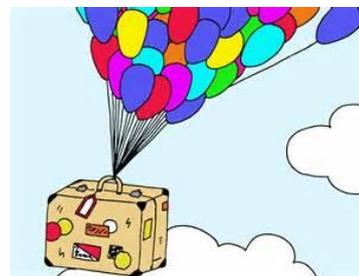
Inscriptions au secrétariat de la Joie de Vivre -

Se rapprocher de Jean-Marie SEGUIN au 06 83 56 16 29

- *Activité gratuite – animée par un bénévole*



LES VOYAGES 2017



- **Bretagne** du 14 au 22 avril : Inscriptions sur liste d'attente.
- *Contact : Marcel POULINE - 05 56 97 92 01*
- **Andalousie** – 30 Septembre au 7 Octobre 2017 : inscriptions sur liste d'attente.
Contact : Jacques RENOUIL – 06 07 01 65 58
- **Corfou – Météores – Albanie** du 28 mai au 4 juin 2017 :
- *Contact : Liliane PLAS – 05 56 24 63 94*
- **Thaïlande** – du 12 au 23 Mars 2017 : **Attention – Vaccination hépatites A et B conseillée + certificat médical à fournir.**
- *ContactS : Annie LECUYER 06 78 64 73 03 -Hélène LABBÉ 05 24 60 67 18 – R.LOPEZ 06 86 54 35 68*
- **Marché de Noël** – 4 au 11 décembre 2017 – 800 € la semaine (tout compris) – Reste quelques places - *Contact : Hélène LABBÉ – 05 24 60 67 18*

❖ VOYAGE ANCV du 3 au 10 juin 2017 – Ouvert à tous

COTE VERMEILLE ET PAYS CATALAN – LE BARCARES.



Visite de Collioure, l'une des plus anciennes et plus belles cités du Roussillon. Promenade en petit train à travers la cité et les vignobles par des chemins pittoresques pour admirer de magnifiques panoramas, les monuments et les châteaux historiques de la Côte. Temps libre dans la ville pour admirer dans le petit port, ses barques catalanes et flâner dans ses vieilles rues aux balcons fleuris autour de son château royal et de son église au superbe retable baroque.

Visite libre de Villefranche de Conflent, fondée en 1092 au confluent du Cady et de la Têt et bastionnée par Vauban. Vous découvrirez l'église St Jacques, le pont St Pierre, les remparts et de nombreux monuments en marbre rose. Puis vous embarquerez à bord du petit train jaune pour une promenade de **Villefranche de Conflent à Mont Louis**, la plus haute ville de France à 1600 m d'altitude. Visite guidée du premier four solaire.

Prix plein tarif : environ 515 € -

Prix ANCV : 315 € environ pour les personnes non imposables

Contacter Hélène LABBE : 05 24 60 67 18

SEJOUR PROMENEURS ET RANDONNEURS en AVEYRON

❖ DU 8 AU 14 MAI - HEBERGEMENT PAR CAP FRANCE A COTE DE RODEZ.

Au programme, des balades bien sûr, au milieu d'une nature magnifique, des villes, des villages comme **Najac** classé plus beau village de France, **Rodez**, **Villefranche de Rouergue** et le **Viaduc de Millau** que nous admirerons en marchant au bord du Lot.

Nous tenons à votre disposition au secrétariat le descriptif du séjour.



Tarif 575 € environ – Transport, séjour et assurance compris.

5 versements de 115 € à compter du 15 janvier 2017. - 1^{er} versement à l'inscription.

Possibilité de reliquat au retour.

Impatients de partager ce séjour avec vous.....

ACTIVITÉS SPORTIVES



❖ Pensez à apporter **le certificat médical**.

Tout trimestre commencé est encaissé. En cas de problème de santé, le remboursement pourrait être effectué sur présentation d'un certificat médical avant le début du trimestre.

	JOURS	HORAIRES	LIEU	RÉFÉRENTS	TARIFS
AQUAGYM	mardi/jeudi/vendredi	15h15 - 16h15	Stade nautique Mérignac	L.PLAS	56 €/Trimestre
GYMNASTIQUE DOUCE	Cours d'1 heure : mardi, jeudi et vendredi :	8h45 - 9 h45 - 10h45	Salle gym Les Fauvettes	D.DROMARD	30 €/trimestre pour 1 h/sem 58 €/trimestre pour 2h /sem
QI GONG	Mercredi	11h-12h	Salle gym Les Fauvettes	D.DROMARD	40€/trim 60€ pour les 2 activités tai Chi+qi gong
TAÏ CHI	mercredi	9h-10h 10h-11h	Salle gym Les Fauvettes	D.DROMARD	40€/trimestre
MARCHE NORDIQUE	Lundi :	9h - 11h45 13h45 - 16h15	Parc Féau	D.DROMARD J.M SEGUIN	30 €/trimestre pour 1 h/sem 58 €/trimestre pour 2h /sem
	Mercredi :	9h - 11h45	Bois du Burck		
	Vendredi :	14h - 15h30	Bois du Burck		
PILATES	Actuellement, Mercredi et Vendredi	14h	Salle de gym Les Fauvettes	D.DROMARD	43 €/trimestre

COURS DE PILATES

C'est quoi le Pilates ?....

« La *méthode Pilates*, parfois simplement appelée **Pilates**, est un système d'exercices physique développé au début du XXe siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates. La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques »

La Joie de Vivre a mis en place, depuis septembre des cours de Pilates assurés par une professionnelle à la salle de gym des Fauvettes.

Pour satisfaire le plus grand nombre, nous offrons la possibilité de modifier les horaires actuels en regroupant les 2 cours des mercredi et vendredi en un seul **le Lundi matin de 9h30 à 10h30.**

Inscrivez-vous rapidement.

L'organisation dépend de vous - S'adresser au secrétariat



CLUBS ANIMÉS PAR DES BÉNÉVOLES DE LA JOIE DE VIVRE

❖ Activités de Jeux de Société : belote, scrabble + loto hebdomadaire

Adresse des clubs	Chaque semaine
« Les Jours Heureux » - Résidence Jean Brocas - 16 rue Roland Dorgelès - Tél : 05 56 97 54 15	Lundi 14h30 - 18 h
« Les Fauvettes » 3, av. Du Mal-de-Lattre de Tassigny - Tél : 05 56 12 22 22	Vendredi 14 h - 17 h
« L'Espérance » - rue du jard Tél : 05 56 97 52 58	Mardi 14h - 18 h
« L'Amitié » : Av. Léon Blum Capeyron Tél : 05 56 47 55 48	Jeudi 14h - 17 h
« Les Pervenches » : Place Ste Bernadette Arlac Tél : 05 56 98 78 03	Vendredi 14 h - 17 h



Toute l'équipe des bénévoles de la joie de vivre
vous souhaite une bonne année 2017

