



# ASSOCIATION JOIE DE VIVRE CALENDRIER



## NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2018

**INSCRIPTIONS LUNDI 29 OCTOBRE de 9h30 à 11h30, puis au secrétariat**

**Horaires d'accueil du secrétariat :** Lundi, mardi, jeudi : 9h – 11h30 / 14h – 16h30 - Vendredi : 9h – 11h30 – Fermé le mercredi.

### Calendrier NOVEMBRE 2018

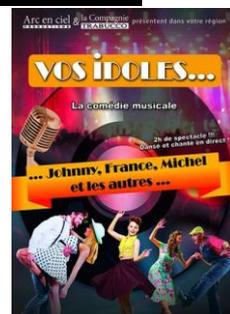
#### ◆ CONDITIONS D'ANNULATION POUR TOUTES LES SORTIES :

- ❖ Plus de 72 h avant la sortie : remboursement possible - *Samedi et dimanche par message sur répondeur ou e-mail* au secrétariat de la Joie de Vivre.
- ❖ 72h avant la sortie - : pas de remboursement, sauf présentation d'un certificat médical.

#### MERCREDI 14 NOVEMBRE : Comédie musicale « VOS IDOLES » A SAINT LOUBES par la compagnie TRABUCCO

- + « 3 amis de longue date rêvent de percer dans la musique. Ils font la connaissance d'un producteur au cours d'une audition..... »
- + Au rythme des tubes de nos idoles disparues (Johnny, France, Michel, Daniel....) venez découvrir cette folle aventure humaine et artistique.

**Inscriptions obligatoires - Prix avec transport : 35 € -  
Rendez-vous devant la Maison des Associations : 13H15**



#### MERCREDI 28 NOVEMBRE – Visite de la Distillerie MOON HARBOUR à BORDEAUX

Petite révolution sous le ciel d'Aquitaine... Royaume viticole par excellence et lieu d'échange avec le monde, Bordeaux accueille son **whisky d'exception** créé par deux passionnés...

Amateur ou non de cette boisson (à consommer avec modération !)  
Vous apprécierez cette visite pleine de surprises dans un cadre unique

**Inscription obligatoire - Prix avec transport : 17 €  
Rendez-vous devant la Maison des Associations à 13h45**



## Lundi 5 novembre et lundi 19 novembre Les VITRAUX de BERNARD FOURNIER

Maître verrier depuis 1982 à Villenave d'Ornon - Création - Restauration  
Devant le succès de la visite programmée au mois d'octobre dernier, 2 nouvelles visites vous sont proposées ; il reste quelques places

Rendez-vous devant la Maison des Associations à **13h45**

Prix de la sortie : 17 € - Inscription obligatoire – 20 personnes maximum



## ACTIVITÉS PROMENADES 6km et RANDONNÉE 10 km NOVEMBRE 2018

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

Pensez également à nous fournir un **certificat médical** obligatoire pour cette activité.

### PROMENEURS 5/6 KM - NOVEMBRE

#### ◆ ½ JOURNÉES -

RAPPEL – Lundi 29 octobre	Ludon Cantenac
Mardi 6 novembre	Saint Médard d'Eyrans
Vendredi 23 novembre	Labarde
Jeudi 29 novembre	Pessac Le Bourgaillh

**Rendez-vous devant la Maison des Associations à 13 h 45**

**Prévoir pour le transport : 4 € (en billets, ou en pièces de 1 ou 2 €)**

#### ◆ JOURNÉE PROMENEURS – JEUDI 15 NOVEMBRE - BEGLES

- ✚ Matin : marche de 6km dans les parcs de Bègles
- ✚ Midi : déjeuner au restaurant « ETCHE ONA » à Bègles – **Prévenir à l'inscription si vous n'aimez pas le poisson**
- ✚ Après-midi : visite du centre de Bègles et du Musée de la Création Franche. Retour en tram.
- ✚



**Prix de la journée : 22 € - Inscription obligatoire**

**Rendez-vous à 9h15 à la station de tram ligne C « PARC DE MUSSONVILLE »**

Prendre le **tram A** jusqu'à « PORTE DE BOURGOGNE » puis **tram C** vers Bègles, **Direction « Vaclav Havel »** – Arrêt PARC DE MUSSONVILLE – **Compter au moins 1h de trajet**

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

#### ✚ SITE INTERNET - FACEBOOK

✚ Nous vous invitons à vous rendre régulièrement sur notre site internet : [www.joiedevivre33merignac.fr](http://www.joiedevivre33merignac.fr) (ctrl+clic pour suivre le lien)

✚ Et également à nous suivre et à vous exprimer sur le groupe de la Joie de Vivre sur Facebook : <https://www.facebook.com/groups/JVD33/>



## RANDONNEURS 10/12 KM NOVEMBRE

### ◆ ½ JOURNÉES

RAPPEL Mardi 30 octobre	Listrac Nord
Jeudi 8 novembre	Saint Loubès
Vendredi 16 novembre	Martignas Charlingue
Lundi 26 novembre	Beautiran Garonne

**Rendez-vous devant la Maison des Associations à 13 h 45**

**Prévoir pour le transport : 4 € (en billets, ou en pièces de 1 ou 2 €)**

### ◆ JOURNÉE – MARDI 20 NOVEMBRE - BAURECH

- ✚ Randonnée de 10 km
- ✚ Déjeuner au restaurant « L'Auberge André » à Cambes
- ✚ Après-midi : petite randonnée autour de Rions

**Prix de la journée : 30 €**

**Rendez-vous Maison des Associations 7h30 – Inscription obligatoire**

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



## SPECTACLE « POILU'S MUSIC HALL » A LA GLACIERE



Le spectacle "Poilu's Music Hall" sera présenté le

**Dimanche 18 novembre à 17 h,**

**Salle de la Glacière.**

Sélectionné par la Ville de Mérignac dans le cadre d'un appel à projet pour le développement des pratiques culturelles amateurs, il a fait l'objet d'une courte présentation lors du dernier Forum des associations.

Ce spectacle de comédie musicale, qui aborde le thème de la place de la chanson dans la France des années 1910-1920, rassemble une trentaine d'artistes sur scène (chanteurs, comédiens, musiciens et danseurs), amateurs passionnés pour la plupart sélectionnés à l'issue de castings, ainsi que quelques professionnels.

La représentation du spectacle sera précédée de la projection du court-métrage "Je s'rai de retour pour Noël", produit par l'association La Chambre Noire..

**PRIX : 8 € - inscription le 29 octobre, puis au secrétariat. Transport envisageable avec participation si nombre d'inscrits suffisant.**

**PROJET**

## UNE NOUVELLE ACTIVITÉ ..... DANSE DE SALON ?

Demandée par certains, cette activité **pourrait** se mettre en place rapidement.

Pour démarrer cette activité, il faut un **nombre d'inscrits suffisant**.

**Faites-vous connaître et préinscrivez** dès le 29 octobre, puis au secrétariat.

Prix envisagé : 15 €/mois pour 1h/semaine



# Calendrier DÉCEMBRE 2018

## ACTIONS POUR LE TELETHON 2018

### SAMEDI 1<sup>ER</sup> DECEMBRE – MARCHÉ TOUS EN JAUNE

Cette marche est ouverte à tous, petits et grands... Sensibilisez vos enfants et petits-enfants !

Organisée par les bénévoles de la Joie de Vivre avec la collaboration du SAM OMNISPORT : **rendez-vous à 13h45 sur le parking de la piscine** pour départ à 14h. *Un goûter sera offert à l'issue de la marche au comptoir de la salle omnisport Robert Brettes.*

Participation sous forme de don de 5 € minimum au profit du Téléthon

### SAMEDI 8 DECEMBRE

Vente de fleurs pour le Téléthon, par les bénévoles, sur le marché de Mérignac, ainsi que devant les magasins Auchan Robinson et Mondésir, Intermarché Caudéran et Décathlon.

## L'ANGE BLEU – JEUDI 6 DECEMBRE



### ◆ DEJEUNER DANSANT ET SPECTACLE

La revue ODYSSEE

Un périple extraordinaire dans le temps peuplé de surprises. Vous serez les passagers fantastiques vers des destinations féériques et enchantées. Tous les décors et effets spéciaux de L'Ange Bleu pour cette échappée dans l'infiniment divertissant. Préparez-vous à rêver, à rire, à applaudir... à vivre une expérience comme vous ne l'avez jamais vécue.

Inscriptions obligatoires -Prix avec transport : 55 € -  
Rendez-vous devant la Maison des Associations : 10h30

## CONCOURS DE PETANQUE -

### MERCREDI 12 DECEMBRE – LA BOULE DE NOEL

❖ CONCOURS AU STADE DU JARD A 14 H SUIVI D'UN REPAS.

Prix : 15 € - Inscription obligatoire

Responsable : Jeannine SAVARY 05 56 38 46 92



## VENDEDI 28 DECEMBRE Le Grand Cirque de Noël

Profitez d'un tarif très avantageux pour venir passer un joyeux moment, avec vos amis et vos petits-enfants

**le vendredi 28 décembre** à 14h30 à l'hippodrome du Bouscat.

**Prix des places : 16 € en tribune Privilège** – Durée du spectacle 2h15.

Inscriptions le 29 octobre puis au secrétariat – *Transport envisageable avec participation si nombre d'inscrits suffisant.*



# ACTIVITÉS PROMENADES 6km et RANDONNÉE 10 km DECEMBRE 2018

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

Pensez également à nous fournir un certificat médical obligatoire pour cette activité.

## PROMENEURS 5/6 KM - DECEMBRE

### ◆ ½ JOURNÉES

Mercredi 5 décembre	Cantenac Nord
Jeudi 13 décembre	Léognan Lac Bleu
Mardi 18 décembre	Journée Mérignac

**Rendez-vous devant la Maison des Associations à 13 h 45**

**Prévoir pour le transport : 4 € (en billets, ou en pièces de 1 ou 2 €)**



### ◆ JOURNÉE PROMENEURS – MARDI 18 DECEMBRE - MERIGNAC

**Matin** : promenade de 6km dans Mérignac

**Déjeuner** à la salle Roger Couderc (stade Robert Brettes)

**Après-midi** : Présentation rétrospective des **photos de l'année...**

**Rendez-vous tram A – Station Mendès France – 9h15**

Prix de la journée : 25 € - Inscription obligatoire

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

## RANDONNEURS 10/12 KM DECEMBRE

### ◆ ½ JOURNÉES

Jeudi 6 décembre	Hastignan
Mardi 11 décembre	Cestas Pessac

**Rendez-vous devant la Maison des Associations à 13 h 45**

**Prévoir pour le transport : 4 € (en billets, ou en pièces de 1 ou 2 €)**

- **JEUDI 20 DECEMBRE** : Le Bourgailh – Mérignac - Rando suivie d'un goûter à la salle Roger Couderc.

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



# REVEILLON SAINT SYLVESTRE



Bonne et Heureuse  
Année !

Venez fêter avec nous l'arrivée de la nouvelle année dans une ambiance amicale et festive à la Salle des fêtes de Capeyron au cours d'un repas dansant avec animation.

Le repas sera préparé par le traiteur DULOU

Rendez-vous sur place dès 20h30.

**Inscription obligatoire** – *Votre famille et vos amis seront les bienvenus.....*

**PRIX : 85 €** adhérents JDV  
90 € pour les personnes extérieures

---

## ECLOSERIE SOCIALE – ATELIERS 2018 - 2019

Bernard GUSTAU a présenté le programme des futurs ateliers de l'Écloserie sociale :

### ❖ FORM'EQUILIBRE – PREVENTION DES CHUTES

Cet atelier se déroule sur 12 séances. Chute – peur de tomber, diminution de l'autonomie, restriction des activités – Apprentissage des gestes et technique de prévention.

### ❖ FORM'BIEN-ETRE – GESTION DU STRESS – SOMMEIL - POSTURES

Cet atelier permet à travers 7 séances de pratiquer des exercices simples pouvant être effectués ensuite à domicile.

### ❖ NUTRITION SANTE SENIOR – COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

Cet atelier est organisé en 10 séances de 2 heures.

### ❖ AMELIORER SA MEMOIRE

Cet atelier se déroule en 10 séances de 2 heures.

Pour cet atelier, une rencontre préalable avec un professionnel de santé est obligatoire, mais l'écloserie sociale se charge de cette organisation.

**Tous ces ateliers sont gratuits** et se déroulent dans la salle du club de l'amitié, 1 avenue Léon Blum à Mérignac (Capeyron)

Renseignez-vous rapidement auprès de Belinda pour vous préinscrire.

✚ NB : Pour envisager de nouvelles sessions, ces ateliers doivent être obligatoirement composés de **10 personnes**.

# Les activités régulières



## OENOLOGIE NOVEMBRE - DECEMBRE

Ces cours se déroulent de 9h30 à 12h au Club de l'Amitié de Capeyron 1 avenue Léon Blum

- ✚ Prochains cours : jeudi 18 octobre – jeudi 8 novembre – jeudi 20 décembre
- Renseignements : contactez Jacky SARRAZIN : 06 85 53 53 85

## GENEALOGIE NOVEMBRE - DECEMBRE

Avec Frédéric BECHIR, l'Atelier se réunit à la MJC – Rue Roland Dorgelès de 10h à 12h – Tarif : 18 €/trimestre

- ✚ Jeudi 15 novembre : Cours avec Frédéric BECHIR.
- ✚ Jeudi 29 novembre : Travaux pratiques
- ✚ Jeudi 13 décembre : Cours de généalogie avec Frédéric BECHIR
- ✚ Jeudi 27 décembre : Travaux pratiques

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



## ATELIER HISTOIRE ET VISITES HISTORIQUES

Les cours ont lieu à la MJC – Rue Roland Dorgelès de 10h à 12h. Tarif : 45 €/trimestre. Pour plus de renseignements, s'adresser à Mme RIBETTE Annie (05 56 47 10 17)

### COURS D'HISTOIRE Novembre et Décembre

- ✚ Jeudi 8 Novembre : Daniel IFFLA dit OSIRIS (1825 – 1907) philanthrope et mécène girondin.
- ✚ Jeudi 22 novembre : l'Affaire du Collier de la Reine.
- ✚ Jeudi 6 décembre : cours sur l'histoire du vignoble bordelais pendant l'occupation allemande.
- ✚ Jeudi 20 décembre : biographie de Philippe Egalité (1747 – 1793)

### SORTIES HISTORIQUES

Des sorties historiques réservées aux adhérents des ateliers histoire et généalogie

sont proposées mensuellement - Mercredi 7 novembre : le quartier des CHARTRONS – Mercredi 12 décembre : visite d'un château viticole

Renseignements et inscriptions auprès de Madame RIBETTE – 05 56 47 10 17

Les animateurs d'histoire et de généalogie vous souhaitent de bonnes fêtes de fin d'année

Cours d'histoire

## TAROT - BRIDGE – PETANQUE

Activités gratuites, animées par des bénévoles-

Une petite participation peut être demandée pour le goûter

A la salle du club de l'Amitié à Capeyron :

- ✚ Tarot : tous les vendredis de 14h à 18h – Responsable Marie-Christine DURON
- ✚ Bridge : tous les mardis à partir de 14h – Responsable Alain MUSELLI

Au stade du Jard

- ✚ Pétanque : tous les lundis après-midi - Responsable Jeannine SAVARY

## ENSEMBLE VOCAL

Venez chanter sous la conduite de Jean-Marie SEGUIN

Chaque LUNDI à partir de 18 h et le MERCREDI à partir de 15 h.  
à la Salle du club 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 – Participation : 15 €/trimestre



---

## INFORMATIQUE POUR DEBUTANTS ET PLUS

- ❖ A la MJC centre ville, cours animé par Lydie CEBALS et Thierry SIBE, bénévoles.
  - **Mercredi 9h45 – 11h45** - Activité gratuite – **S'inscrire au secrétariat chaque début de mois - 12 personnes par session**
- ❖ **Répartition des cours pour novembre - décembre.**
  - ✚ Les cours « **Informatique/Ordinateur** » : 7 – 14 – 21 – 28 novembre + 5 décembre
  - ✚ Les cours « **Tablette /Smartphone** » : 12 – 19 décembre
- ❖ Les participants de l'**ATELIER INFORMATIQUE du Jeudi 14 h – 16 h** pourront être repris le mercredi de 9h45-11h45 **s'il y a assez de participants.**  
S'inscrire au secrétariat pour constituer les cours en fonction du niveau de chacun. **Les inscriptions sont prises pour l'année scolaire.**



---

## COURS DE PATISSERIE

**Chez Monsieur BRISSARD 33 Avenue du Médoc à Eysines – Sortie 7 – Direction Le Taillan**

**Le premier 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 obligatoires – 12 personnes maximum – Places disponibles**



---

## NOUVEAU - Atelier de DESSIN sous la conduite d'Yves BAILLEUL

**A la Salle du club de l'Amitié à Capeyron. 1 lundi sur 2**

**Dates des ateliers de dessin :** 1<sup>er</sup> octobre, 15 octobre, 29 octobre, 12 novembre, 19 novembre – 10 décembre

**Horaire :** 14 h à 17 h

**Tarif : 30 € par trimestre** - 1 chèque de 30 € pour le dernier trimestre 2018 est demandé à l'inscription. **Matériel fourni par l'association**

Inscriptions au secrétariat de la Joie de Vivre – Responsable Colette ALRAN

---

## Atelier de peinture encadré par Myriam CAZALIS

**A la Salle du club de l'Amitié à Capeyron. 1 lundi sur 2**

**Dates des ateliers de peinture :** 8 octobre, 22 octobre, 5 novembre, 26 novembre, 3 décembre, 17 décembre.

**Horaire :** 14h à 17 h

**Tarif : 55 € par trimestre** - 1 chèque de 55 € pour le dernier trimestre 2018 est demandé à l'inscription. Une liste du matériel de base nécessaire vous sera donnée à l'inscription au secrétariat de la Joie de Vivre – Responsable Colette ALRAN



## POUR INFO : SEJOUR RAQUETTES FEVRIER 2019



Séjour d'une durée de **6 jours en pension complète**, hors vacances scolaires, à **BOLQUERES**, dans les Pyrénées Orientales du **03 au 08 février 2019**.

Le prix est d'environ **550 €**. Le prix définitif est fonction du nombre de participants. Le séjour est complet, mais n'hésitez pas à vous inscrire sur une **liste d'attente**.

## POUR INFO : escapade à ROME – MARS 2019

4 jours – 3 nuits du **7 au 10 mars 2019** – PRIX : environ 708 €

Il reste **1 place....**, mais n'hésitez pas à vous inscrire sur une **liste d'attente**.

## ACTIVITÉS SPORTIVES

### ◆ POUR TOUTE ACTIVITE SPORTIVE

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	58 €/Trimestre
GYMNASTIQUE DOUCE	Cours d'1 heure : mardi, jeudi et vendredi :	8h45 - 9h45 - 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 du Château	JF LALANDE et A.ROLQUIN	30 €/trimestre pour 1 h/sem 58 €/trimestre pour 2h /sem
	Mercredi :	9h - 11h45	Bois du Burck		
	Vendredi :	14h - 15h30	Bois du Burck		



## CLUBS ANIMÉS PAR DES BÉNÉVOLES DE LA JOIE DE VIVRE

Ne restez pas isolé, dans les clubs, vous trouverez des **Activités de Jeux de Société** : belote, scrabble, rummikub.... + 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 14h - 17h
« L'Espérance » - rue du jard Tél : 05 56 97 52 58	Mardi 14h - 18h
« L'Amitié » : Av. Léon Blum Capeyron Tél : 05 56 47 55 48	Jeudi 14h - 17h
« Les Pervenches » : Place Ste Bernadette Arlac Tél : 05 56 98 78 03	Vendredi 14h - 17h

### FERMETURE DE FIN D'ANNÉE

Fermeture de la Maison des Associations et du secrétariat de la Joie de Vivre du 24 décembre au matin au 2 janvier au matin.

Toutes les activités s'arrêteront du 21 décembre au soir au 2 janvier 2019 au matin.

**Tous les bénévoles de l'Association vous  
souhaitent de belles fêtes de Noël  
et de fin d'année**

