

# ASSOCIATION JOIE DE VIVRE

## CALENDRIER AOÛT SEPTEMBRE OCTOBRE 2019



**INSCRIPTIONS** pour les sorties de Août – Septembre - octobre :  
**Mercredi 26 juin de 9h30 à 11h30, puis au secrétariat**

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

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

**Fermeture d'été du secrétariat : vendredi 26 juillet à 11h30 – Reprise le lundi 19 août à 9h**

### ◆ 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.
- ❖ 72 h avant la sortie : pas de remboursement, sauf présentation d'un certificat médical.

## SAMEDI 7 SEPTEMBRE - FORUM DES ASSOCIATIONS DE MERIGNAC

Comme chaque année, la Joie de Vivre sera présente au **forum des associations** au **stade Robert Brettes**.

Les bénévoles seront là pour vous accueillir et présenter les activités

**Venez nombreux pour les encourager  
de 10h à 17h30 !**



## LOTO : DIMANCHE 20 OCTOBRE



A LA SALLE DES FÊTES DE CAPEYRON.

**OUVERTURE DES PORTES ET VENTE DES CARTONS A PARTIR DE 12H30.**

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

La **tombola** viendra s'ajouter à ce loto- Buvette avec boissons et petite restauration...

## SORTIES JOURNÉE – Inscription obligatoire

### ◆ MERCREDI 28 AOUT - UNE JOURNÉE A ARCACHON

✚ **Grand tour de l'Île aux Oiseaux** : « cabanes tchanquées, Île aux Oiseaux, parcs à huîtres, villages ostréicoles de la presqu'île du Cap Ferret, front de mer arcachonnais + dégustation d'huîtres à bord du bateau ».

✚ **Déjeuner** au restaurant « La Pizzeria » à Arcachon

✚ **Après-midi libre** dans Arcachon.

➔ **Rendez-vous devant la Maison des Associations : 7h45.**

➔ **Prix de la journée : 45 € (avec participation de la Joie de Vivre).**



### ◆ MARDI 17 SEPTEMBRE – LE PAYS DE DURAS

✚ **Matin : visite guidée du château de DURAS**

✚ **Déjeuner** à l'Hostellerie des Ducs à Duras

✚ **Après-midi : Le Moulin de Cocussote** « Le moulin de Cocussote se situe dans le Lot et Garonne à quelques kilomètres de Duras et de son château. Inscrit aux parcs et jardins de France, une découverte de l'extérieur proposée aux visiteurs de mai à fin septembre ».

✚ **Et enfin, arrêt à « La ptite confiote »** à Fontmorin, dans la campagne Lot-et-Garonnaise – Fabrication et vente de confitures artisanales.

➔ **Rendez-vous devant la Maison des Associations : 8h.**

➔ **Prix de la journée : 47 € (avec participation de la Joie de Vivre)**



### ◆ VENDREDI 4 OCTOBRE – PAYS PERIGOURDIN

✚ **Matin : visite guidée du musée gallo-romain VESUNNA** à Périgueux  
*Visite d'un musée aux collections uniques en Aquitaine au cœur d'un vaste parc archéologique. Sur environ 4000 m<sup>2</sup> de superficie, des passerelles en bois conduisent aux thématiques de la « ville et vie publique » ou à celle de la « maison et vie privée ». Bâtiment d'architecture contemporaine – Jean Nouvel*

✚ **Déjeuner à PERIGUEUX**

✚ **MARSAC** : visite commentée des ateliers de la **SOCRA**  
*Venez découvrir le travail de ces artistes qui donnent une deuxième vie aux œuvres d'art du monde entier. Ils ont récemment restauré l'archange du Mont Saint-Michel, le parvis de Notre-Dame de Lourdes, la galerie des glaces, la façade de la Samaritaine etc., et travaillent actuellement à la restauration des statues des apôtres de la cathédrale Notre-Dame de Paris.*

✚ **CHANCELADE**, visite guidée de l'abbaye

*Vous découvrirez l'église abbatiale du XI<sup>ème</sup> siècle présentant des fresques du XIV<sup>ème</sup>, la chapelle Saint-Jean (XII<sup>ème</sup>), le cellier, les écuries, les ateliers, le moulin fortifié et vous pourrez vous promener dans 4 hectares de jardins, le long de la Beauronne*

➔ **Rendez-vous devant la Maison des Associations : 6h45**

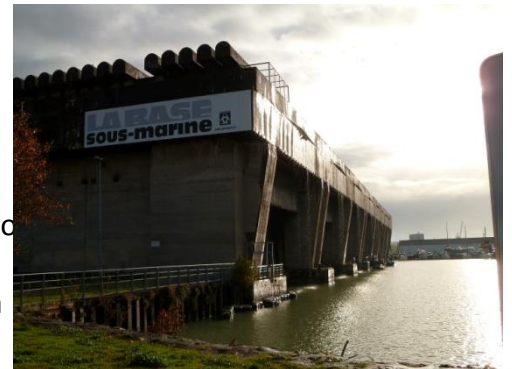
➔ **Prix de la journée : 49 € (avec participation de la Joie de Vivre)**



## SORTIES ½ JOURNÉE – Inscription obligatoire

### ◆ JEUDI 12 SEPTEMBRE – BORDEAUX BASE SOUS-MARINE

- ✚ Visite guidée : la Base sous-marine présente une **exposition diptyque sur le thème de la mer et des rivages**.  
L'exposition photographique "Rivages" de Harry Gruyaert, pionnier de la photographie couleur de l'agence Magnum, dialoguera avec l'installation vidéo "**Vertigo Sea**" du réalisateur ghanéo-britannique John Akomfrah, évoquant le rapport de l'homme à la mer dans un contexte postcolonial.



- ➔ **Rendez-vous à 15h sur place – Prendre le tram A – Arrêt Stade Chaban Delmas, puis sur le Boulevard, le bus 9 – Arrêt Tourville.**
- ➔ **Prix : 5 € -Maximum 30 personnes**

### ◆ JEUDI 17 OCTOBRE – BORDEAUX : LE QUARTIER SAINTE CROIX

- ✚ Visite guidée du Quartier Sainte Croix par **Frédéric BECHIR**, guide conférencier.



Longeant les quais, le quartier Sainte Croix est un des plus anciens de Bordeaux.  
Il abrite l'Abbatiale Sainte Croix qui était le siège de la paroisse dès 1130.  
Aujourd'hui c'est le quartier des Beaux-arts et du Théâtre National de Bordeaux en Aquitaine.

- ➔ **RDV 14H30 Place Renaudel - Prendre le TRAM A, descendre Porte de Bourgogne, puis prendre le TRAM C (direction gare st Jean) descendre à Sainte Croix. La place Renaudel est située derrière le Conservatoire de Musique. \* si le tram C n'est pas rétabli en octobre, des cars de substitution sont mis en place. On peut également prendre la LIANE 1 à Mérignac Centre Ville, et descendre Place André Meunier.**
- ➔ **Prix : 7€ - Maximum 25 personnes**

### 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 sur le groupe de la Joie de Vivre sur Facebook :

## ACTIVITÉS RANDONNÉE 10/12 km et MARCHÉ 6 km

Pour participer aux ½ journées, et journées randonnées et marche, il faut obligatoirement être adhérent de la Joie de Vivre + cotisation annuelle de 15 € pour chacune des activités.

Pensez également à nous fournir un certificat médical obligatoire.

### RANDONNÉE 10/12 KM SEPTEMBRE ET OCTOBRE

#### DEMI-JOURNÉES

Rendez-vous devant la Maison des Associations à 13 h 45 - Prévoir 4 € pour le transport

Mardi 4 septembre	CARIGNAN – <b>Attention : exceptionnellement, rendez-vous 13h30</b>
Lundi 9 septembre	AVENSAN – Saint-Raphaël
Mercredi 18 septembre	CAPIAN - <b>Attention : exceptionnellement, rendez-vous 13h30</b>
Vendredi 27 septembre	Journée CREON (voir plus bas)
Mardi 1 <sup>er</sup> octobre	LEOGNAN (Eglise)
Lundi 7 octobre	RALLYE (voir plus bas)
Jeudi 17 octobre	LE PIAN MEDOC (Ecole)
Mardi 22 octobre	SAUCATS (la Résinière)
Mercredi 30 octobre	SALLEBOEUF

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

### JOURNÉE RANDONNÉE- VENDREDI 27 SEPTEMBRE - CREON

- Matin : randonnée autour de Créon
- Déjeuner : pique-nique à Créon
- Après midi : randonnée vers la Sauve Majeure

➔ Prix de la journée : 12 € - Inscription obligatoire

➔ Rendez-vous : 7H15 devant la Maison des Associations

### RALLYE PÉDESTRE DANS BORDEAUX pour les Randonneurs et les Marcheurs LUNDI 7 OCTOBRE

Cette année encore, les responsables randonnée et marche, vous donnent rendez-vous pour une journée sportive et culturelle dans les rues de Bordeaux.

**Rendez-vous à 8h Place Charles de Gaulle pour la constitution des équipes.**

➤ Vous munir de **tickets de tram**, de bonnes chaussures, d'eau et de bonne humeur.... **Smartphone et internet interdits !!!!**

➤ A midi, repos bien mérité et déjeuner dans un restaurant mystère avec proclamation des résultats et récompense pour les champions.

**PRIX DE LA JOURNÉE : 28 € - INSCRIPTION OBLIGATOIRE.**





## ◆ MARCHÉ 6 KM SEPTEMBRE ET OCTOBRE

### DEMI-JOURNÉES

Rendez-vous devant la Maison des Associations à 13 h 45 - Prévoir 4 € pour le transport

Mardi 3 septembre	Blanquefort – (Tanais)
Mardi 10 septembre	Canejan – (Fleurs d'Ajonc)
Lundi 16 septembre	Gradignan (Mandavit)
Mercredi 25 septembre	Journée Royan – Mornac (voir plus bas)
Jeudi 3 octobre	Saint-Jean d'Illac
Lundi 7 octobre	Rallye Rando-Marche (voir page précédente)
Jeudi 10 octobre	Canejan – (Rouillac)
Vendredi 18 octobre	Journée Jonzac (voir plus bas)
Vendredi 25 octobre	Montussan
Mardi 29 octobre	Martillac (Migelane)

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

### JOURNÉE MARCHÉ – MERCREDI 25 SEPTEMBRE - ROYAN - MORNAC

- ✚ Matin : Marche 6 km le long de la mer, de Vaux sur mer à Saint-Palais.
- ✚ Déjeuner : **Restaurant** « L'Horizon » face à la mer, à La Grande Côte **ou pique-nique** (attention : pas d'abri en cas de mauvais temps – il n'y a que 2 tables – prévoir vos propres tables et chaises).
- ✚ Après midi : « shopping » libre dans le joli village de Mornac, ou petite marche jusqu'à la Seudre, accompagnée par Dominique.

➔ **Prix de la journée : 36 € avec restaurant – 16 € pique nique - Inscription obligatoire**

➔ **Rendez-vous : 7h – devant la Maison des Associations**



### JOURNÉE MARCHÉ – VENDREDI 18 OCTOBRE – JONZAC

- ✚ Matin : dans les bois, vers Montendre
- ✚ Déjeuner : Restaurant de la Seugne à Jonzac
- ✚ Après-midi : visite de Jonzac commentée par Hervé – « Parmi les éléments les plus remarquables à Jonzac figurent le château et son quartier qui mêlent les souvenirs d'une architecture médiévale à l'âge d'or du cognac ; l'église romane et son parvis si particulier ; ses moulins à eau et à vent entièrement restaurés et le cloître des Carmes joliment restauré »

➔ **Prix de la journée : 30 € - Inscription obligatoire**

➔ **Rendez-vous : 7H15 devant la Maison des Associations**



## ACTIVITÉ « promenade douce » - 2 h

Vous avez la possibilité d'effectuer **chaque jeudi**, une **promenade de 2 heures environ**, dans les nombreux parcs de l'agglomération, à un rythme adapté à chacun. Rendez-vous à **13h30 à la Maison des Associations** – Déplacements en covoiturage.

**Inscription obligatoire** au secrétariat de la Joie de Vivre.

Rappel!

## ESCAPADE CARCASSONNE – ALBI CORDES SUR CIEL du 14 au 16 octobre 2019

→ Il reste des places pour ce court séjour

### ❖ AU PROGRAMME

**Lundi 14 octobre** : départ le matin à destination de **Carcassonne** – Déjeuner à Carcassonne

Visite du Château Comtal avec audio-guide – Arrivée sur Albi en fin de journée

Hôtel \*\*\* sur la rive gauche du Tarn à 15 minutes à pied de la cité épiscopale.

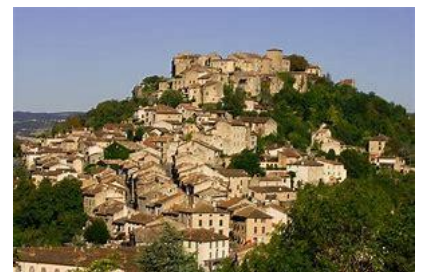
**Mardi 15 octobre** : **ALBI** - visite guidée de la Cathédrale Sainte Cécile – Passage par les jardins du Palais de la Berbie et découverte dans les rues du vieil Albi et de sa cité épiscopale – Déjeuner au restaurant de l'hôtel – Après-midi, toujours accompagnés de votre guide, visite de **CASTRES**. Dîner et logement à l'hôtel.

**Mercredi 16 octobre** : départ pour la cité de **CORDES SUR CIEL** – Montée en haut de la cité avec le petit train – Visite guidée – Repas médiéval dans le cœur de la cité. Descente en petit train et retour en fin d'après-midi.

→ **Prix du voyage en fonction du nombre de participants de 330 à 355 €.**

3 chèques de 100 € vous sont demandés à l'inscription ; Solde au retour - Le programme est à votre disposition au secrétariat.

→ **Inscriptions au secrétariat**



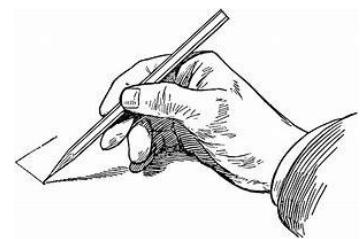
## ATELIERS DESSIN ET PEINTURE SEPTEMBRE - OCTOBRE

### DESSIN

Au club de l'Amitié à Capeyron, Yves Bailleul, dessinateur autodidacte, vous guide dans vos réalisations au crayon, sanguine, encre de chine, etc.

**Atelier DESSIN** : Lundi 9 et 23 septembre - Lundi 7 et 21 octobre - de 14h à 17h

**Inscription : 30 € par trimestre – Atelier limité à 15 personnes**



### PROPOSITION DE NOUVEL ATELIER DE PEINTURE

❖ **RÉUNION D'INFORMATION : LUNDI 1<sup>ER</sup> JUILLET A 10H AU CLUB DE L'AMITIÉ A CAPEYRON -**

Clémentine DUFOSSEZ propose de prendre le relais et de vous accompagner dans vos réalisations en couleur à la salle du club de l'amitié à Capeyron, tous les 15 jours, en alternance avec l'atelier de dessin.

**Renseignements et inscriptions au cours de la réunion d'information du 1<sup>er</sup> juillet.**





## Les activités régulières

### CÉNOLOGIE D'OCTOBRE A DECEMBRE

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

🚩 Jeudi 17 octobre - Jeudi 7 novembre – Jeudi 5 décembre

Renseignements : contactez Jacky SARRAZIN : 06 85 53 53 85

### GENEALOGIE OCTOBRE

Les cours et travaux pratiques ont lieu à la MJC – Rue Roland Dorgelès de 10h à 12 h – 20 €/trimestre

COURS avec Frédéric BECHIR	TRAVAUX PRATIQUES
Jeudi 10 octobre	Jeudi 31 octobre

Pour tous renseignements complémentaires, contactez Jean-Noël BRUNET – 06 66 64 22 58.

### HISTOIRE OCTOBRE

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 10h à 12h. – 30 €/trimestre

Jeudi 3 octobre	Les Cathares
Jeudi 17 octobre	Byzance et l'Empire Ottoman

Pour tous renseignements complémentaires, contactez Paulette PRIEUR – 05 56 02 90 18

### TAROT - BRIDGE – 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
- 🚩 Pétanque : tous les lundis après-midi au stade du Jard



### INFORMATIQUE

- 🚩 Le groupe Informatique est à la **recherche de bénévoles** pour assurer la poursuite de cette activité

### 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 Les adhérents de la Joie de Vivre (au lieu de 35 € coût réel)

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

**Inscription obligatoire – 12 personnes maximum – Places disponibles**



### ENSEMBLE VOCAL

Venez chanter sous la conduite de Jean-Marie SEGUIN, chaque lundi à partir de 18h et le mercredi 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 -

Participation 15 €/trimestre

## Voyage CANADA 2019



Réunion pré-départ : vendredi 30 août à 14h30 à la Maison des Associations

Contact : Liliane PLAS 05 56 24 63 94

## VOYAGES 2020

### ◆ ERQUY ET LA COQUILLE SAINT JACQUES : AVRIL 2020

Réunion de présentation-inscription : mercredi 11 septembre – 9h30 à la Maison des Associations. Prévoir 3 chèques d'acomptes, 1 de 300 € - 2 de 250 €.

Parmi les premières personnes préinscrites et dans l'ordre, 57 ont été retenues. Quant aux autres, elles apparaissent sur une liste d'attente et en ont été informées individuellement.

Contact : Marcel POULINE 05 56 97 92 01- marcel.pouline@orange.fr

### ◆ LA ROUMANIE : 1ère quinzaine de juin 2020

Réunion de présentation et d'inscription : mercredi 11 septembre 2019 – 14h à la Maison des Associations.

Contact Annie TINCHON 06 88 13 39 68 (laisser un message)

### ◆ LES CANARIES : 26 septembre au 3 octobre 2020

Réunion de présentation et d'inscription : vendredi 13 septembre 2019 - 14h à 17h à la Maison des Associations.

Contact : Hélène LABBÉ 05 24 60 67 18

### ◆ CUBA : 27 mars au 4 avril 2020

Réunion de présentation et d'inscription : jeudi 13 juin 2019 à 10h à la Maison des Associations.

Contact : Liliane PLAS 05 56 24 63 94

**Nouveau!**

## « ESCAPADE CAPITALE EUROPEENNE » VIENNE – FIN MAI 2020 - 4 jours – 3 nuits

Ville historique par essence, cette escapade vous permettra de découvrir :

- Le château de Schönbrunn « le Versailles viennois », ancienne résidence impériale d'été des Habsbourg, le musée des carrosses.
- Le palais de la Hofburg et du musée « Sissi »
- La cathédrale, la vieille ville, le marché de Naschmarkt
- L'opéra
- Une demi-journée découverte dans la forêt viennoise avec un dîner dans une auberge typique « Heuriger »
- Visite de la Crypte des Capucins...
- Visite guidée du Palais du Belvédère (1/2 journée)
- + en fonction des horaires des vols, visite du Musée des Beaux-arts
- En option, possibilité d'assister à une soirée concert de valses et opérettes au Kursalon.



➔ **Préinscriptions le mercredi 26 juin de 9h30 à 11h30 – Prix : environ 835 €.**

➔ **Réunion de présentation et inscription début octobre**



# ACTIVITÉS SPORTIVES



## ◆ INSCRIPTIONS AQUAGYM

Inscriptions aux cours d'aquagym le **LUNDI 9 SEPTEMBRE de 9h30 à 11h30** à la Maison des Associations. Nous continuons notre partenariat avec le SAM et devons respecter les consignes du club à savoir :

### ✚ A l'inscription :

- Certificat médical obligatoire (sans certificat médical, le non accès au bassin est envisagé)
- **3 chèques de 58 €** (encaissables au début de chaque trimestre)

### ✚ Rappel :

- Tout trimestre commencé est dû.
- Le remboursement d'un trimestre non commencé ne s'effectuera qu'exceptionnellement et sur présentation d'un certificat médical circonstancié.

## ◆ POUR TOUTE ACTIVITÉ 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 matin: + Mardi après-midi	8h45 - 9h45 - 10h45  14h	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		

❖ Les cours de gymnastique s'arrêteront le vendredi 17 juillet – Reprise le mardi 27 août

**Nouveau!**

Gérald SOUCHET propose un **nouveau cours de gymnastique adaptée** pour les personnes souffrant de **problèmes de dos** le mardi de 15h15 à 16h15.  
**Préinscriptions** le mercredi 26 juin de 9h30 à 11h30





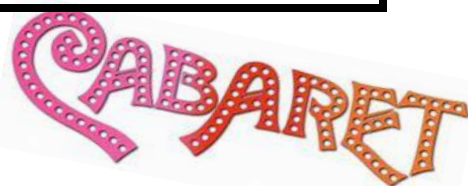
## CLUBS ANIMÉS PAR DES BÉNÉVOLES DE LA JOIE DE VIVRE

**Ne restez pas isolé(e) !** Dans les clubs, vous trouverez des  
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

## DANCHARIA – 12 décembre 2019

Une journée avec Déjeuner spectacle à la Nuba Dancharia  
Réservez dès maintenant cette sortie de Noël –  
Préinscription le mercredi 26 juin –  
→ Prix de la journée : 59 €.



## En projet pour Juillet 2020 – PUY DU FOU



Pour cette sortie très demandée, il nous faut réserver **avant le 1<sup>er</sup> octobre 2019**.

Hôtels dans le parc – Spectacles nocturnes

- Date prévue : les 4, 5 et 6 juillet 2020 – 3 jours – 2 nuits.
- Le prix serait d'environ 350 € - Préinscription le 26 juin puis au secrétariat avant le 1<sup>er</sup> octobre 2019.

### POURQUOI DES PRÉINSCRIPTIONS ?

Les préinscriptions sont nécessaires afin de pouvoir confirmer ou annuler nos réservations auprès des différentes agences ou intervenants dans le cas où il n'y aurait pas assez de personnes intéressées.

Pour les préinscriptions, vous ne versez pas d'argent.

