

ASSOCIATION JOIE DE VIVRE

CALENDRIER NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2019



INSCRIPTIONS pour les sorties de NOVEMBRE et DÉCEMBRE 2019 :
LUNDI 28 OCTOBRE de 9h30 à 11h30 (Maison des Associations), puis au secrétariat

Veillez noter les horaires d'accueil du secrétariat :

Lundi, mardi, jeudi : 9h – 11h30 / 14h – 16h30 - Vendredi : 9h00 – 11h30 – Fermé le mercredi

◆ 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.



RÉVEILLON SAINT SYLVESTRE



Menu

- Cocktail de Cordet et ses amuse-bouches
- Foie gras au Sauternes, gelée de Sauternes, accompagné d'une mini brioche
- Brochette de lotte lardée crème de chorizo doux

TROU NORMAND

sorbet de mirabelle eau-de-vie de mirabelle

- Fine de canette farce poires Williams sauce Armagnac avec deux accompagnements
- Fromage de brebis et confiture figues noires
- Gâteau mangue passion croustillant chocolat blanc
- Café - Chocolat
- Vin blanc, vin rosé, vin rouge, champagne

Venez fêter avec nous l'arrivée de la nouvelle année dans une ambiance amicale et festive à la salle de la Glacière au cours d'un repas dansant

avec animation assurée par le DJ BOUJOU avec cotillons

Le repas sera préparé par le traiteur "Domaine de Cordet"

Rendez-vous sur place dès **20h30**

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

PRIX : 90 € adhérents JDV **95 €** pour les personnes extérieures

CONCOURS DE PÉTANQUE - Stade du Jard

Mercredi 11 décembre 2019 à 14h00 – "La boule de Noël"

Concours suivi d'un repas

Prix : **20 €** - Inscription obligatoire

Responsable : Jeannine SAVARY 05 56 38 46 92

SORTIES JOURNÉES NOVEMBRE – DÉCEMBRE

◆ MARDI 5 NOVEMBRE 2019 : BIGANOS - GUJAN MESTRAS

- ✚ Matin : **visite de Smurfit Kappa anciennement "La Cellulose du Pin" à Biganos.** L'usine de Biganos possède l'avantage d'être au plus près de sa ressource : le pin maritime des Landes. C'est ce qui avait décidé Saint Gobain et les papeteries Navarre pour son implantation dans l'entre-deux-guerres. La production démarre en 1928. Le groupe deviendra Smurfit-Kappa en 2006. L'usine a fêté ses 90 ans. **Pour cette visite chaussures fermées et pantalons longs sont impératifs**
 - ✚ Déjeuner : au port de Larros à Gujan Mestras au restaurant "Les Pavois"
 - ✚ Après-midi : découverte du musée de l'huître suivie d'une visite guidée du port de Larros
- ➔ **Rendez-vous à 8h00 devant la Maison des Associations**
➔ **Prix : 45 € - maximum 40 personnes**
-

◆ JEUDI 12 DÉCEMBRE 2019 : DANCHARIA

« Shopping de Noël à DANCHARIA » + Cabaret

- ✚ Matin : les Ventas à Dancharia.
 - ✚ Déjeuner de Noël au Cabaret de Dancharia
- ➔ **Inscriptions obligatoire. Prix de la journée : 59 €**
➔ **Rendez-vous devant la Maison des Associations à 7h00**
-



SORTIE 1/2 JOURNÉE NOVEMBRE

◆ JEUDI 21 NOVEMBRE – VISITE GUIDÉE DU QUARTIER LESCURE

- ✚ Visite guidée par Frédéric BÉCHIR, *guide conférencier*. Le quartier Lescure bordé par le Boulevard du Maréchal Leclerc, le jardin de la Béchade, etc. Le stade Chaban Delmas et son annexe sont entourés de centaines de maisons dont l'architecture très variée est marquée par le style Art Déco, mais pas seulement...
- ➔ **RDV : 14h30 place Johnston** (Tram A - Arrêt "Stade Chaban Delmas" puis prendre l'avenue du Parc Lescure qui longe le stade jusqu'à la place Johnston)
- ➔ **Prix : 7 € - Maximum 25 personnes - Inscription obligatoire**
-

✚ SAMEDI 30 NOVEMBRE 2019

Cette marche est ouverte à tous, petits et grands... Sensibilisez vos enfants et petits-enfants ! Organisée par les bénévoles de la Joie de Vivre : rendez-vous à **13h45** sur le parking de la salle Roger Couderc pour départ à **14h00**. Un goûter sera offert à l'issue de la marche au comptoir de la salle Roger Couderc.

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

✚ SAMEDI 7 DÉCEMBRE 2019

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

ACTIVITÉS RANDONNÉE 10/12 km et MARCHÉ 6 km

Pour participer aux ½ journées, et journées randonnée 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 NOVEMBRE - DÉCEMBRE

DEMI-JOURNÉES

➔ Rendez-vous devant la Maison des Associations à 13h45 - Prévoir 4 € pour le transport

Jeudi 7 novembre	Listrac sud
Jeudi 14 novembre	Canéjan lac bleu lac vert
Mardi 26 novembre	Blanquefort Les Airials
Lundi 2 décembre	Sadirac Madirac
Jeudi 12 décembre	Issac Bois Bedon
Mercredi 18 décembre	Le Bourgaillh suivi du goûter de Noël (2 € pour le transport)

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

JOURNÉE RANDONNÉE VERDELAIS- VENDREDI 22 NOVEMBRE 2019

- ✚ Matin : marche 10 km autour de Verdélais
- ✚ Déjeuner : restaurant "Le Nord Sud" à Verdélais
- ✚ Après-midi : marche 5 km autour de St Maixant

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

➔ Rendez-vous : **7h15** devant la Maison des Associations

◆ MARCHE 6 KM NOVEMBRE - DÉCEMBRE - Demi-journées

Rendez-vous devant la Maison des Associations à 13h45 - Prévoir 4 € pour le transport

Jeudi 31 octobre	Martillac Migelane
Mercredi 6 novembre	Labarde Grand Etang
Mercredi 13 novembre	Canéjan La Joncière
Vendredi 29 novembre	Ludon Fellonneau
Mercredi 4 décembre	Léognan Ferbos
Lundi 9 décembre	Arsac Les Vignes

RAPPEL : la marche à MIGELANE aura lieu le JEUDI 31 OCTOBRE au lieu du 29 octobre

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

◆ JOURNÉE MARCHE BRUGES - MARDI 19 NOVEMBRE 2019

- ✚ Matin : marche 6 km autour du lac
- ✚ Déjeuner : restaurant "L'Aidyl à Bruges"
- ✚ Après-midi : libre

- ➔ **Prix de la journée : 20 € avec restaurant - Inscription obligatoire**
 - ➔ **Rendez-vous : 9h30 station "Berges du Lac"** (Tram A : arrêt "Porte de Bourgogne" - Tram C parc des expositions Matmut: arrêt "Berges du Lac"). Possibilité de regroupement : RV 8h15 Tram A station "Mérignac centre"
 - ➔ **Retour par** Tram C station "Les Aubiers" jusqu'à Porte de Bourgogne
-

◆ JOURNÉE MARCHE DÉCEMBRE – MARDI 17 DÉCEMBRE - MÉRIGNAC

- ✚ Matin : promenade de 6 km 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" à 9h15**
- ➔ **Prix de la journée : 28 € - Inscription obligatoire**

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

ACTIVITÉ « promenade douce » - 2 h

Activité en recherche de bénévoles pour l'encadrement.

SEJOUR 2020 - Promeneurs et marcheurs en Bretagne

❖ DU LUNDI 14 AU VENDREDI 18 SEPTEMBRE 2020 - Hébergement par Cap France au "domaine de Beg Porz" à Moëlan sur Mer

Les randonneurs feront entre 16 et 18 km par journée + flânerie à Pont-Aven.

Les marcheurs entre 6 et 8 km + visites (musée de Quimper, Concarneau, Pont-Aven).



Il est demandé aux personnes intéressées d'avoir une pratique régulière des activités randonnée et marche à la Joie de Vivre.

Tarif 450 € environ – Transport, séjour et assurance comprise.

Attention : pas de chambre individuelle possible

Inscriptions le 28 octobre 2019 : deux versements de 200 € à l'inscription. Solde au retour.

❖ POUR INFO : SEJOUR RAQUETTES FEVRIER 2020

Séjour d'une durée de 6 jours en pension complète, hors vacances scolaires, à **Cauterets** dans les Hautes Pyrénées du **02 au 07 février 2020**.

Des accompagnateurs montagne diplômés nous emmèneront sur les grands sites de la région : le Pont d'Espagne, la vallée de Gaube, le cirque de Gavarnie et les crêtes du Hautacam. Pour nous remettre de nos efforts de la journée, nous pourrions profiter de l'espace balnéoludique (piscine chauffée couverte, sauna, hammam...) de notre centre de vacances « Le Domaine de Pyrène ».



➔ **Le prix est d'environ 550 €**

➔ **Des places se sont libérées alors n'hésitez pas à vous inscrire, même en liste d'attente.**

Les activités régulières

ŒNOLOGIE NOVEMBRE - DÉCEMBRE

Ces cours se déroulent de 9h30 à 12h00 au Club de l'Amitié de Capeyron

✚ Jeudi 7 novembre – Jeudi 5 décembre

Renseignements : contactez Jacky SARRAZIN : 06 85 53 53 85

GÉNÉALOGIE NOVEMBRE DÉCEMBRE

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
14 novembre 12 décembre	28 novembre

Renseignements : contactez Jean-Noël BRUNET : 06 66 64 22 58.

HISTOIRE NOVEMBRE DÉCEMBRE

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 7 novembre	Les grands peintres bordelais
Mercredi 13 novembre à 14h30	Visite du musée des Beaux Arts
Jeudi 21 novembre	Venise
Jeudi 5 décembre	L'architecture à Bordeaux de 1900 à 1938
Mardi 10 décembre à 14h30	Visite du quartier Lescure
Jeudi 19 décembre	Pompéï

Renseignements : Paulette PRIEUR – 06 21 97 98 55 - Patricia Lafontan au 06 82 72 52 53

TAROT - BRIDGE – PÉTANQUE

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

Les cours informatiques Joie de Vivre ont repris tous **les jeudis de 14h15 à 16h15** à partir du jeudi 03 octobre, dispensés par Mickael ASTRUC, Jean-Louis FAURE et Thierry SIBE (bénévoles) à la **MJC centre-ville** :

- Découverte de l'environnement de votre PC, de Windows, Mail et Internet, les logiciels bureautique Libre Office et /ou Microsoft Office
- Les logiciels photos, les Antivirus ... et bien sûr répondre à toutes vos questions pour vous aider ou vous dépanner.

Dates des cours :

- 7, 14, 21 et 28 novembre - 5, 12 et 19 décembre 2019

Les cours « Tablette /Smartphone » pourront reprendre en décembre si le besoin s'en fait sentir
S'inscrire au secrétariat chaque début de mois - 12 personnes par session

COURS DE PATISSERIE

Avec Monsieur BRISSARD - Relais des solidarités (19 av du Château d'Eau, Mérignac)
Le premier lundi de chaque mois de 9h15 à 12h00 (à partir du 4 novembre)

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

ATELIERS DESSIN ET PEINTURE

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 4 et 18 novembre - Lundi 2 et 16 décembre -de 14h à 17h

Inscription : 30 € par trimestre – Atelier limité à 13 personnes

PEINTURE

Au club de l'Amitié à Capeyron, Clémentine DUFOSSEZ, vous guide dans vos réalisations acryliques, gouache ou toute autre matière sur un thème choisi par le groupe.

Atelier PEINTURE : lundi 25 novembre - Lundi 9 et 23 décembre -de 14h à 16h – possibilité de rester dans la salle jusqu'à 17 h en atelier libre.

Inscription : 55 € par trimestre – Atelier limité à 13 personnes
Inscription dessin + peinture : 70 € par trimestre



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.

Participation 15 €/trimestre

Inscriptions au secrétariat de la Joie de Vivre -
Renseignements : Jean-Marie SEGUIN au 06 83 56 16 29 -



SITE INTERNET - FACEBOOK

Nous vous invitons à vous rendre régulièrement sur notre site internet :

www.joiedevivre33merignac.fr (ctrl+clic pour suivre le lien)

Et également à nous suivre sur le groupe de la Joie de Vivre sur Facebook :



VOYAGES 2020

◆ LA ROUMANIE : du 4 au 13 juin 2020

Il reste quelques places...

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

◆ LES CANARIES : du 26 septembre au 3 octobre 2020

Il reste quelques places... **Plus de chambre seule !**

Contact : Hélène LABBÉ 05 24 60 67 18

"PUY DU FOU" - Du 2 au 4 juillet 2020

Pour cette sortie très demandée, il nous faut réserver :

- deux spectacles nocturnes : les Noces de Feu et la Cinéscénie
- Logement à l'hôtel Aloé (11 km du parc)

Retour par le Marais Poitevin avec déjeuner au restaurant



➔ **Date prévue : du 2 au 4 juillet 2020 – 3 jours – 2 nuits.**

➔ **Le prix serait d'environ 385 € (+ 115 € pour chambre seule)**



« ESCAPADE CAPITALE EUROPEENNE » VIENNE – du 22 au 25 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.

➔ **Prix : environ 845 €** (supplément 120 € pour chambre seule)

➔ **Réunion de présentation et inscriptions : 18 octobre 2019 à 14h00 à la *Maison des Associations*.**

ACTIVITÉS SPORTIVES

◆ 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 à 16h15	Stade nautique Mérignac	L. PLAS	58 €/Trimestre
GYMNASTIQUE DOUCE	Cours d'1 heure : • mardi • jeudi • vendredi matin: • mardi après-midi	8h45 ou 9h45 ou 10h45 14h	Salle gym Les Fauvettes	D. DROMARD	30 €/trimestre pour 1 séance/sem 58 €/trimestre pour 2 séances/sem
QI GONG	• Mercredi	11h à 12h	Salle gym Les Fauvettes	D. DROMARD	40€/trimestre 60€ pour les 2 activités tai chi+qi gong
TAÏ CHI	• Mercredi	9h à 10h 10h à 11h	Salle gym Les Fauvettes	D. DROMARD	40€/trimestre
MARCHE NORDIQUE	• Lundi • Mercredi • Vendredi	9h à 12h 13h45 à 16h15 9h à 12h 14h à 15h30	Parc du Château Bois du Burck Bois du Burck	JF LALANDE et A. ROLQUIN	30 €/trimestre pour 1 séance/sem et 58 €/trimestre pour 2 séances /sem



"les ateliers du dos" : vous avez constamment mal au dos, vous en avez assez d'être limité pour le quotidien ; reprenez les choses en main. Venez apprendre à vous renforcer dans la bonne humeur ...

Gérald SOUCHET propose un **nouveau cours de gymnastique adaptée** le mardi de 15h15 à 16h15.

Renseignements : 07 81 35 83 37

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

Repas de Noël des clubs le **dimanche 8 décembre 2019** (réservé aux adhérents des clubs)

FERMETURE DE FIN D'ANNÉE

Fermeture de la Maison des Associations les 24 et 31 décembre 2019 après-midi
et du secrétariat de la Joie de Vivre du 24 décembre au 2 janvier 2020

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

