

## CALENDRIER JANVIER - FEVRIER 2020

### INFORMATION ASSOCIATION JDV

Suite aux démissions du Président et de la Vice-présidente, et devant le manque de candidat à la reprise de ces postes, le Conseil d'Administration de la Joie de Vivre, à la majorité, a adopté le principe d'un fonctionnement collégial : les bénévoles en charge d'une activité sont responsables de l'organisation et du fonctionnement de celle-ci. Toutes les décisions importantes sont prises par l'ensemble du Conseil d'Administration.

Ce fonctionnement permet ainsi d'assurer la continuité des activités de notre Association jusqu'à la prochaine Assemblée Générale.

## Renouvellement des adhésions et des activités 2020 + Inscriptions aux sorties de janvier et février 2020

- Lundi 6 janvier 2020 : salle 8, 1<sup>er</sup> étage
- Mardi 7, mercredi 8, jeudi 9 janvier 2020 : rez-de-chaussée, petite salle restauration  
De 9h30 à 11h30 et de 14h00 à 16h00

*Afin de simplifier le travail des bénévoles, nous vous remercions de bien vouloir remplir la fiche de renseignements jointe à ce programme afin de nous la remettre lors de votre inscription avec :*

- *un chèque pour votre adhésion à la Joie de Vivre ; 30 € pour les méridionnais et 36 € pour les autres villes ;*
- *un chèque (ou trois chèques par trimestre) pour chacune des activités que vous souhaitez pratiquer. Indiquez au dos l'intitulé de l'activité de votre choix.*

**Après ces dates, les inscriptions se feront au secrétariat**

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

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

**Maison des Associations et Secrétariat de la JDV fermés pour les fêtes  
du 20 décembre 2019 (au soir) au 2 janvier 2020 (au matin)**

## ◆ 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.

## SORTIE ½ JOURNÉE JANVIER 2020

### ◆ MARDI 14 JANVIER – VISITE COMMENTÉE DE LA MÉCA (BORDEAUX)



Visite combinée (structure et exposition) de la MÉCA, **M**aison de l'**É**conomie **C**réative et de la culture en Nouvelle **A**quitaine. Bâtiment monumental de 120 m de long, 37 m de haut, 12.000 m<sup>2</sup> de superficie, il accueille des œuvres d'art contemporain, des photographies, des tableaux mais aussi des artistes répétant leurs spectacles. Il a été inauguré le 28 juin 2019.

- Visite guidée : maximum 25 personnes. Durée 1h30
- Rendez-vous :
  - soit à l'arrêt **Pin Galant** TRAM A à 12h45
  - soit devant le **MECA**, parvis Corto Maltèse à Bordeaux à 13h45 (Prendre **TRAM A direction La Gardette ou Floirac** jusqu'à l'arrêt "**Porte de Bourgogne**" puis prendre le **TRAM C direction Bègles, Villenave** jusqu'à l'arrêt "**Gare Saint Jean**". Marchez ensuite environ 10 min
- Prix : 5 € (inscription obligatoire)

Responsable : Danielle DROMARD 06.03.13.50.17

## SORTIE ½ JOURNÉE en FÉVRIER 2020

### ◆ MERCREDI 12 FÉVRIER - LE MUSÉE NATIONAL DE L'ASSURANCE MALADIE (LORMONT)



Le musée national de l'assurance maladie est aujourd'hui le lieu unique en France de conservation et de transmission de l'histoire de la protection sociale et propose un véritable voyage au cœur de la solidarité.

Auprès des jeunes assurés sociaux de demain, le musée permet une sensibilisation aux valeurs, aux atouts et aux enjeux de la protection sociale.

Auprès du grand public, il contribue au devoir de mémoire des grandes conquêtes sociales et apporte un éclairage sur les défis d'aujourd'hui.

- Visite guidée : maximum 35 personnes.
- Rendez-vous :
  - soit à l'arrêt "**Mérignac centre**" TRAM A à 13h00
  - soit à l'arrêt "**Mairie de Lormont**" à 14h00
- Prix : 5 € (inscription obligatoire)

Responsable : Hélène LABBÉ 06.79.14.38.36

## SORTIE JOURNÉE en FÉVRIER 2020

### ◆ JEUDI 20 FÉVRIER - SOURCE DES ABATILLES (ARCACHON) ET MUSÉE DE L'HYDRAVIATION (BISCAROSSE)



Matin : la source des Abatilles : histoire, dégustation, visite du forage, visite de l'usine et découverte du musée. En août 1923, l'ingénieur Louis le Marie cherche du pétrole lorsqu'il trouve de l'eau chaude, sulfureuse à 25°. La source sera baptisée Sainte-Anne et exploitée.

Déjeuner : restaurant Robinson Crusô à la Teste de Buch

Après-midi : musée de l'hydraviation de Biscarosse situé sur le lieu mythique de l'ancienne base Latécoère, au label musée de France, raconte l'histoire des hydravions du monde entier depuis les précurseurs sur leurs étranges machines jusqu'aux appareils actuels. Il propose à ses visiteurs d'entrer dans la légende, celle des vols transatlantiques vers New-York ou Fort-de-France, à l'âge d'or de l'hydraviation.



- Visites guidées : maximum 30 personnes.
- Rendez-vous : 8h30 devant la Maison des Associations
- Prix : 47 € (inscription obligatoire)

Responsable : Marie-Christine DURON 06.67.76.54.69

## 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

Il reste **une** place dans une chambre masculine. *N'hésitez pas à vous inscrire même en liste d'attente ; il peut y avoir des désistements.*

Contact : Alain Rolquin au 06.43.68.54.60

## SEJOUR RAQUETTES à CAUTERETS

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.

→ *N'hésitez pas à vous inscrire, même en liste d'attente, des places peuvent se libérer.*

Réunion d'informations avant départ : 13 janvier 2020 à 14h30 à la Maison des Associations

Contact : Alain Rolquin au 06.43.68.54.60

## INFORMATIONS VOYAGES

### ◆ VOYAGE CANARIES (26 septembre au 3 octobre 2020)

Il reste trois places ...

Contact : Hélène LABBE au 06.79.14.38.36

### ◆ VOYAGE ANCV (dates à définir)

Réunion de présentation du voyage le **mercredi 8 janvier 2020 à 14h00** à la Maison des Associations

### ◆ MINI SÉJOUR "LA PALMYRE" (5 et 6 mai 2020)

Un séjour à **La Palmyre** et ses environs est envisagé dans un village vacances du club Belambra.

Sous certaines conditions de revenus, une priorité sera donnée aux personnes ne pouvant pas ou n'ayant pas effectué de séjour.

Une information complémentaire sera donnée en janvier.



# 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.

## ◆ RANDONNÉE 10/12 KM - JANVIER - FÉVRIER

### DEMI-JOURNÉES

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

Mardi 7 janvier	Lormont l'Ermitage
Jeudi 16 janvier	Arsac Cimetière
Lundi 20 janvier	Beutre
Vendredi 31 janvier	Portets
Mercredi 5 février	Ludon Médoc
Jeudi 13 février	Léognan le Château
Mardi 18 février	Martillac Mgelanne
Lundi 24 février	La Brède Ninon

ATTENTION le mardi 7 janvier: déplacement en TRAM A - Rendez-vous à 14h45 à la station "la Buttinière"

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

## ◆ MARCHÉ 6 KM - JANVIER - FÉVRIER

### DEMI-JOURNÉES

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

Lundi 6 janvier	Martillac - Pont Carreau
Mercredi 15 janvier	Cantenac Nord
Vendredi 24 janvier	Saint-Loubès
Mardi 28 janvier	Saint-Raphaël
Jeudi 6 février	Gradignan Montgaillard
Lundi 10 février	Arsac les Etangs
Mercredi 19 février	La Brède Ninon
Vendredi 28 février	Parempuyre

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 sur le groupe de la Joie de Vivre sur Facebook :



# Les activités régulières

## OENOLOGIE

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

✚ Jeudi 23 janvier 2020

✚ Jeudi 6 février 2020

Renseignements : Jacky SARRAZIN : 06 85 53 53 85

## GÉNÉALOGIE

Les cours et travaux pratiques ont lieu à la MJC Mérignac – Rue Roland Dorgelès de 10h à 12h

COURS avec Frédéric BECHIR	TRAVAUX PRATIQUES
Jeudi 16 janvier	Jeudi 30 janvier
Jeudi 13 février	Jeudi 27 février

Pour l'année 2020 un nouveau programme de cours sera présenté afin de permettre à chacun d'appréhender :

1. les notions de base de la généalogie ;
2. l'énumération et l'étude des sources à disposition des généalogistes. Pour ce thème, le but est de maîtriser les techniques de recherche et connaître les différentes localisations ;
3. en formation de fond et selon besoin, des séances permettront de mieux maîtriser la paléographie.

Quand on ne sait pas d'où l'on vient, c'est toujours plus facile de chercher à plusieurs : venez nombreux...

Renseignements : Paulette PRIEUR – 06 21 97 98 55

## HISTOIRE

Avec Frédéric BECHIR, professeur d'histoire et guide-conférencier à l'Office de Tourisme de Bordeaux

Les cours ont lieu à la MJC Mérignac – Rue Roland Dorgelès de 10h à 12h

Jeudi 9 janvier	François 1 <sup>er</sup>
Jeudi 23 janvier	Marguerite d'Angoulême et les humanistes français
Jeudi 6 février	Le règne d'Henri II
Jeudi 20 février	Jeanne d'Albret

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

## ATELIERS DESSIN ET PEINTURE

### DESSIN

Salle du 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 13 et 27 janvier - Lundi 10 et 24 février -de 14h à 17h

**Inscription : 20 € par trimestre**

### PEINTURE

Salle du 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 6 et 20 janvier - Lundi 3 et 17 février -de 14h à 16h

**Inscription : 45 € par trimestre**

**Inscription dessin + peinture : 60-€ par trimestre**

Renseignements : Colette ALRAN 06.06.44.13.39



## TAROT - BRIDGE – PÉTANQUE

Activités gratuites, animées par des bénévoles  
Au club de l'Amitié à Capeyron

- Tarot : tous les vendredis 14h à 18 h .....*Renseignements* : Marie-Christine DURON 06.67.76.54.69
- Bridge : tous les mardis à partir de 14h .....*Renseignements* : Alain MUSELLI
- Pétanque : tous les lundis après-midi au stade du Jard .....*Renseignements* : Jeannine SAVARY 06.77.99.94.54



## INFORMATIQUE

Les cours informatiques Joie de Vivre ont repris tous **les jeudis de 13h45 à 16h00** 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 :

- 9, 16, 23 et 30 janvier - 6, 13 et 20 février 2020



S'inscrire au secrétariat chaque début de mois - 12 personnes par session

*Renseignements* : Thierry SIBE 06.83.84.82.24

## COURS DE PATISSERIE

Avec Monsieur BRISSARD - Relais des solidarités  
(19 av du Château d'Eau, Mérignac)

**Le premier lundi de chaque mois à 9h00**

**Tarif : 18 € par séance** 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 (pour chaque séance) au secrétariat de la JDV – 10 personnes maximum**

## CLUBS ANIMÉS PAR DES BÉNÉVOLES DE LA JDV

**Ne restez pas isolé(e) !** Dans les clubs, vous trouverez des activités de jeux de société : belote, scrabble + loto hebdomadaire

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

## Fermeture des clubs pour la fin de l'année

« Les Jours Heureux » Résidence Jean Brocas	<i>Pas de fermeture</i>
« Les Fauvettes »	<i>20 décembre au soir au 10 janvier matin</i>
« L'Espérance » Le Jard	<i>10 décembre au soir au 7 janvier au matin</i>
« L'Amitié » Capeyron	<i>19 décembre au soir au 9 janvier au matin</i>
« Les Pervenches » Arlac	<i>20 décembre au soir au 3 janvier au matin</i>

## ACTIVITÉS SPORTIVES

### ◆ POUR TOUTE ACTIVITÉ SPORTIVE

Pensez à apporter **un 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
ATELIER DU DOS	• Mardi	15h15	Salle gym Les Fauvettes	D. DROMARD	30 €/trimestre pour 1 séance/sem 58 € pour 1 séance gym + 1 séance dos/sem
QI GONG	• Mercredi	11h à 12h	Salle gym Les Fauvettes	D. DROMARD	40€/trimestre 60€ pour les 2 activités taï 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

**\*Il reste quelques places à l'aquagym !! N'hésitez pas à vous inscrire**

**Renseignements :** Liliane PLAS 06.73.50.25.42

L'aquagym est un **sport complet** qui fait travailler de nombreux muscles (abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules)... Les bienfaits sont à la fois d'ordre esthétique et du domaine de la santé.

Contrairement à la majorité des sports, les **risques de blessure liés à la pratique de l'aquagym sont minimes** : la pression de l'eau évite les chocs, minimise les risques de courbatures, de claquages et d'élongations musculaires. Ce sport est sans danger pour les articulations, car il n'y a pas d'impact avec le sol.



## Prochaine assemblée générale de la Joie de Vivre

### Mercredi 25 mars 2020 - Salle de la Glacière à Mérignac