

CALENDRIER MARS - AVRIL 2020

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE de la JDV

Mercredi 25 mars 2020

(salle de la Glacière, Mérignac)

- 13h30 : *ouverture des portes : n'oubliez pas votre carte d'adhérent*
- 14h00 : *assemblée générale extraordinaire pour modification des statuts*
- 15h00 : *assemblée générale*

Inscriptions aux sorties de mars et avril 2020

Vendredi 28 février 2020 de 9h30 à 11h30

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

♠♣♥♦ **CONCOURS DE BELOTE** ♠♣♥♦

♠♣♥♦

Jeudi 12 mars 2020 à 14h30 (*Foyer restaurant du Jard*)

Inscriptions au secrétariat de la JDV

(par deux ou quatre inscriptions)

Prix : 5 € (76 personnes maximum)

SORTIE JOURNÉE - MARS 2020

Conditions d'annulation aux sorties journées ou demi-journées :

- 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

◆ MERCREDI 11 MARS – Déjeuner au lycée hôtelier de Gascogne (Talence)

- Maximum 50 personnes.
- Rendez-vous : 11h30 devant la Maison des Associations
- Prix : 34 € (inscription obligatoire)



Déjeuner suivi d'une promenade digestive

Responsable : Hélène Labbé 06 79 14 38 36

SORTIE ½ JOURNÉE - MARS 2020

◆ LUNDI 16 MARS – Gare St Jean (Bordeaux)

Grâce à cette visite guidée au cœur de la gare, vous comprendrez comment, depuis près de deux siècles, ce symbole de la révolution industrielle s'adapte pour répondre aux enjeux de demain. Nous commençons la visite par l'extension de la gare côté Belcier, puis le hall historique. Nous avons accès à un lieu "coulisses" durant la visite qui peut varier suivant le jour. Nous abordons l'historique des chemins de fer et de l'histoire du ferroviaire à Bordeaux, avec notamment l'histoire de la gare Saint Jean. Parlons aussi de son intégration actuelle dans le paysage ainsi que de son développement qui accompagne celui de la ville.



- Deux groupes de 20 personnes chacun définis le jour des inscriptions
- Rendez-vous au niveau du Hall 3 de la Gare : votre carte d'identité sera demandée avant la visite
 - 1^{er} groupe à 13h00
 - 2^{ème} groupe à 15h00
- Durée de la visite : 1h30
- Prix : 10 € (inscription obligatoire)



Le jour de l'inscription, amenez une **photocopie de votre carte d'identité**. Elle doit être communiquée aux services de la gare avant la visite.

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**".
- **OU le BUS liane 1** jusqu'à l'arrêt "**Gare Saint Jean**".

Responsable : Hélène Labbé 06 79 14 38 36

SORTIE JOURNÉE - AVRIL 2020

◆ VENDREDI 10 AVRIL – Château Malromé, St Macaire (*Entre-Deux-Mers*)

Matin : au château Malromé, à partir du mois d'avril, une nouvelle salle ouvrira avec une cinquantaine d'œuvres originales du maître, Henri de Toulouse-Lautrec. L'itinéraire de la visite est revu et le commentaire enrichi. Autre nouveauté : visite du Cuvier et du chai à barriques avec dégustation.

Midi : nous déjeunerons au restaurant lounge Nord Sud à Verdélais, cuisine maison certifiée maître restaurateur

Après-midi : visite guidée du village médiéval de St Macaire avec ses remparts, ses maisons de négociants, sa place du marché, etc



- Visites guidées : maximum 45 personnes
- Rendez-vous : devant la Maison des Associations à 8h00
- Prix : 47 € (inscription obligatoire)

Responsable : Jean-François Lalande 06.80.84.20.59

SORTIE ½ JOURNÉE - AVRIL 2020

◆ JEUDI 16 AVRIL – Visite du cimetière de la Chartreuse (*Bordeaux*)



Le cimetière de la Chartreuse est le plus ancien et le plus grand cimetière de la ville de Bordeaux. L'histoire de la Chartreuse se confond avec celle des autres grands cimetières français : cippes et épitaphes romantiques sous l'Empire, retour des symboles religieux avec la Restauration.

Visite guidée par **Frédéric BECHIR**,
guide conférencier

- Visite guidée : maximum 25 personnes
- Rendez-vous : 14h30 devant l'entrée du cimetière en face de l'église St Bruno
Prendre le **TRAM A**, descendre à l'arrêt "**St Bruno-Hôtel de Région**"
- Prix : 7 € (inscription obligatoire)

Contact : Marie-Christine Duron 06 67 76 54 69

SÉJOURS ET VOYAGES

Pour participer aux sorties, aux séjours et aux voyages **IL FAUT ÊTRE À JOUR DES COTISATIONS À LA JOIE DE VIVRE**

Lorsque les bénévoles de la JDV organisent des séjours et des voyages, ils engagent la JDV envers les organismes de voyages, d'hébergement, d'assurances, de transport, etc. La JDV signe des contrats pour un nombre déterminé de participants et verse des arrhes. **L'annulation de voyage ou de séjour est génératrice de frais à charge du participant** (s'il n'y a personne en liste d'attente pour le remplacer).

◆ Séjour randonneurs et marcheurs à Beg Porz à Moëlan sur Mer du lundi 14 au vendredi 18 septembre 2020 - Hébergement par Cap France

Le séjour est complet et les inscriptions se font sur la liste d'attente... (prix : 450 € environ)

Réunion : jeudi 9 avril à 14h30 (Maison des Associations)

Contact : Alain Rolquin 06.43.68.54.60

◆ Séjour à ERQUY du 16 au 23 avril 2020

Réunion pré-départ : mercredi 1^{er} avril 2020 à 10h00

Lieu : salle de l'Amitié à CAPEYRON



Contact : Marcel Pouline 06 71 66 50 42

◆ Mini-séjour à La PALMYRE des 5 et 6 mai 2020



PRIX : 149 € payable en 3 fois

Des places sont toujours disponibles pour la sortie La Palmyre
Mardi 5 mai : départ en car et arrivée au Club Belambra "Les Mathes" pour déjeuner ; après-midi visite du zoo de La Palmyre, le soir apéritif, dîner et soirée animée au Club.

Mercredi 6 mai : La Palmyre en petit train, dégustation d'une éclade, visite du pays Rochefortais. Le midi déjeuner au Club puis départ pour Royan et la côte de Beauté ; visite des grottes de Matata et retour sur Mérignac

Contact : Jean-François Lalande 06 80 84 20 59

◆ Voyage ANCV du 29 août au 5 septembre 2020 (Le Pradet, Var)

Le séjour est complet et les inscriptions se font sur la liste d'attente...

Réunion : 15 avril 2020 à 14h00

Lieu : Maison des Associations

Contact : Hélène Labbé 06 79 14 38 36

◆ Séjour RAQUETTES FIN JANVIER 2021



Pour 2021, nous envisageons d'organiser un séjour, d'une durée de 6 jours en pension complète, en vallée d'Aure dans les Hautes Pyrénées.

Comme les années précédentes, nous serons accompagnés par des guides professionnels.

Réunion de pré-inscriptions : 4 mars 2020 à 14h30 (Maison des Associations)

Contact : Alain Rolquin 06.43.68.54.60

RANDONNÉES 11 km

Pour les **jours** RANDO et MARCHE, nous vous demandons d'apporter des chaussures de rechange afin de ne pas salir le car, ni les restaurants ... Vous pourrez les laisser dans la soute du car !

DEMI-JOURNÉES

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

Mardi 3 mars	Le Temple
Mercredi 11 mars	Canéjan Peyrotte
Jeudi 26 mars	Léognan (église)
Lundi 30 mars	Martignas (cimetière)
Mercredi 15 avril	Bouliac
Jeudi 23 avril	Le Taillan (carrefour)
Mardi 28 avril	Saint Aubin (école)

JOURNÉES

Vendredi 20 mars

Castets en Dorthe

Matin : randonnée de 11 km à Castets en Dorthe

Midi : déjeuner au restaurant "l'Ecluse 52" à Castets en Dorthe

Après-midi : randonnée de 6 km aux écluses du canal

Rendez-vous : 7h15 devant la Maison des Associations

Prix : 32 €

50 personnes maximum - Inscription obligatoire



Mardi 7 avril

Laruscade



Matin : randonnée de 11 km à Laruscade

Midi : pique-nique, tiré du sac, sur l'aire de loisirs du lac de St Cristoly de Blaye

Après-midi : randonnée de 6 km à Saint-Cristoly de Blaye

Rendez-vous : 7h15 devant la Maison des Associations

Prix : 12 €

50 personnes maximum - Inscription obligatoire

Difficulté de dernière minute : Alain Rolquin 06 43 68 54 60

Les parcours du cœur - Samedi 28 mars 2020

En partenariat avec l'AMOC (Association des Malades et Opérés du Cœur), la Joie de Vivre participera cette année encore à la manifestation de la Fédération Française de Cardiologie.

Rendez-vous à 14h30 dans le parc de Bourran, devant le château. Puis, départ des groupes de promenade, randonnée et marche nordique, pour un parcours plus ou moins long dans le joli parc de Bourran ... Ouvert à tous, petits et grands.

Venez nombreux pour soutenir la Fédération Française de Cardiologie ! (FFC) **Une participation minimum de 1 €** sous forme de don à la FFC vous sera demandée.



MARCHES 6 km

Pour les **jours** RANDO et MARCHE, nous vous demandons d'apporter des chaussures de rechange afin de ne pas salir le car, ni les restaurants ... Vous pourrez les laisser dans la soute du car !

DEMI-JOURNÉES

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

Jeudi 5 mars	Le Taillan Sud
Mardi 10 mars	Salaunes (Le Plec)
Lundi 23 mars	Gradignan (Malartic)
Vendredi 3 avril	Martillac (La Solitude)
Mercredi 8 avril	Canéjan (Rouillac)
Vendredi 24 avril	Blanquefort (Majolan)

JOURNÉES

Mercredi 18 mars

"La Double"

Matin : marche de 6 km aux étangs de la Jemaye

Midi : déjeuner auberge de la Double à Echourgnac

Après-midi : visite de la ferme historique de Parcot suivie de la découverte de l'abbaye de la Trappe à Echourgnac

Rendez-vous : 7h15 devant la Maison des Associations

Prix : 34 €

50 personnes maximum - Inscription obligatoire



Mardi 14 avril

Saint Emilion



Matin : marche de 6 km à Montagne Saint Emilion

Midi : déjeuner restaurant "la Puce" à St Sulpice de Faleyrens

Après-midi : visite guidée du cloître des Cordeliers, caves et dégustation des créchants.

Rendez-vous : 7h30 devant la Maison des Associations

Prix : 34 €

50 personnes maximum - Inscription obligatoire

Difficulté de dernière minute : Colette Alran 06 06 44 13 39

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

ŒNOLOGIE

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

- Jeudi 26 mars
- Jeudi 23 avril

Pour l'année 2020 le groupe activité œnologie est COMPLET !

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
19 mars : recherche et exploitation des actes notariés 9 avril : archives militaires	30 avril

Vous aimez l'histoire ? Vous aimez la généalogie ? Venez nous rejoindre !
Cours animés par Frédéric BECHIR, historien et généalogiste, les trois premiers jeudis du mois.

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 12 mars	Henri IV
Jeudi 26 mars	Les guerres de religion (Catherine de Médicis ...)
Jeudi 2 avril	Montaigne
Jeudi 16 avril	Les ducs d'Epemnon

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 :

- les lundis de 14h00 à 17h00 : 9 mars, 23 mars, 6 avril
- cours supplémentaires les mardis de 9h00 à 12h00 : 3 mars, 17 mars, 31 mars et 7 avril 2020

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 :

- les lundis de 14h00 à 17 h00 : 2 mars, 16 mars, 30 mars, 13 avril et 27 avril

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**, activité gratuite animée par des 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 :

- 19 et 26 mars - 2, 9 et 16 avril 2020



S'inscrire au secrétariat - 12 personnes par session
Amener votre ordinateur portable

Renseignements : Jean-Louis FAURE 06 14 93 12 51

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

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 :



CLUBS ANIMÉS PAR LES BÉNÉVOLES DE LA JDV

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

Recherchons des bénévoles pour animer les clubs

Renseignements : Hélène Labbé 06 79 14 38 36

Adresse des clubs	Chaque semaine
« Les Jours Heureux » Résidence Jean Brocas – 16 rue Roland Dorgelès Contact: Jeanne TARBY 05 56 97 07 20	Lundi 14h30 – 18 h
« Les Fauvettes » 3, av. Du Mal-de-Lattre de TassignyTél : 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

Le club d'Arzac ferme pour se refaire une beauté : dernière réunion le vendredi 13 mars 2020

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 LE VENDREDI APRES-MIDI 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.

