

# Echos de la JDV

Décembre 2015 – Numéro 3



## Le Mot de la Présidente

Chers adhérents,

Nous sommes très heureux de pouvoir vous informer sur toutes les activités de l'année écoulée. Cette fois encore, elles ont été très nombreuses. Merci de votre confiance.

Grâce à vos cotisations et à la participation, sous la forme d'une subvention, que nous accorde généreusement la Ville de Mérignac, nous pouvons organiser toutes les activités ou voyages dont vous trouverez quelques échantillons dans les pages suivantes.

Peut-être vous reconnaîtrez-vous sur certaines photos ?

Sachez que 48 bénévoles que compte notre association oeuvrent pour vous rendre heureux et dans certains cas, vous faire oublier votre solitude.

A très bientôt

Cordialement

Claude CAUSSAN

### Sommaire du N°3

Florilège des activités : sorties culturelles et découvertes .....	p.2
Promenades et randonnées .....	p.3
Fête annuelle - Escapade en Andorre .....	p.4
Voyages - Corse - Franche Comté .....	p.5
Sri Lanka - Cantabrie .....	p.6
Assemblée générale - La Joie de Vivre, Comment ça marche ? .....	p.7 - 8
Œnologie - Généalogie - Histoire .....	p.9
Sports - Tai Chi - qi gong - Marche nordique .....	p.10
Aquagym - Gymnastique douce - Sortie annuelle des sportifs - Les clubs .....	p.11
La Joie de Vivre s'implique - Téléthon - Parcours du Cœur .....	p.12



## 2015 à LA JOIE DE VIVRE

## Petit florilège des activités.....

Rien n'a manqué cette année encore pour divertir nos adhérents au fil de nos

**sorties découvertes** variées et toujours joyeuses :

- ✂ Un déjeuner-spectacle au D'NS à Bordeaux,
- ✂ Le pays ruffécois et l'abbaye de Saint Amand de Boixe,
- ✂ Deux sorties au bowling de Mérignac
- ✂ En Périgord Noir, Domme balcon de la Dordogne
- ✂ La Bastide de Villeneuve sur Lot et les nénuphars de Latour Marliac
- ✂ Un spectacle musical : « çà, c'est Paris »
- ✂ Le Lac de Léon et le courant d'Huchet
- ✂ Le train des Mouettes entre Saujon et La Tremblade suivi de la visite du village de Mornac sur Seudre
- ✂ Le Périgord Noir : Castelnaud et les jardins de Marqueyssac



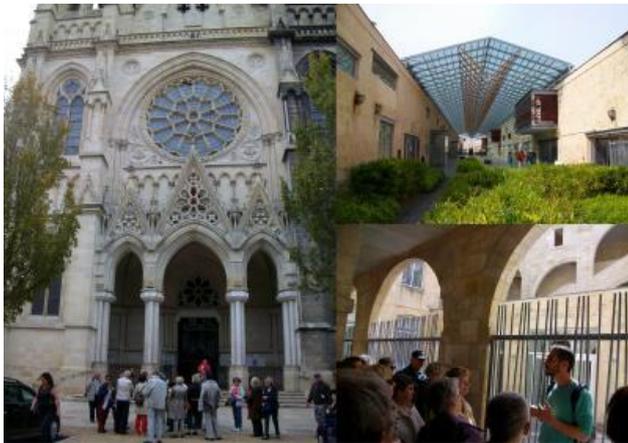
Domme



Latour Marliac

**Des visites culturelles commentées**

- ✂ Exposition Patagonia au Musée d'Aquitaine,
- ✂ Le musée du vin des Chartrons
- ✂ Le nouveau quartier St Michel et la Basilique
- ✂ Le Bordeaux médiéval en juin et Le quartier des Chartrons en septembre



Une visite, commentée par Frédéric Bechir, professeur d'histoire, à travers ce quartier des Chartrons souvent méconnu des Bordelais

- ✂ Le musée des Beaux Arts en octobre et Novembre

Cette visite nous à permis de découvrir quelques-uns des tableaux les plus remarquables de ce musée avec les explications claires et documentées de Frédéric Bechir



## Des promenades et des randonnées

Pas trop d'intempéries cette année pour les  $\frac{1}{2}$  journées promenades ou randonnées, mais une participation assez irrégulière ! La « médecine » recommande une activité physique régulière... Quoi de mieux que ces sorties hebdomadaires dans la campagne en bonne compagnie, quel que soit le temps, avec la chance d'avoir un car pour vous transporter ?... L'effort est toujours récompensé.

Les sorties mensuelles à la journée remportent toujours un grand succès. Les randonneurs courageux emportent leur pique-nique...et malgré leurs 10 à 12 km matinaux ils profitent le plus souvent de l'après-midi pour ajouter quelques kms à leur podomètre...

Quant aux promeneurs, après leurs 6 km matinaux.... ils se restaurent dans des auberges sympathiques et profitent de l'après-midi pour une petite visite aux alentours : c'est ainsi qu'ils ont pu découvrir les Grottes de Ferrand à côté de St Emilion, le château de Cadillac, le phare de Richard, Carcans Plage, Talmont et Bourg en Gironde.



Le petit café du matin....



En Janvier, promeneurs et randonneurs se sont retrouvés pour partager la galette en dansant



Et l'apéritif à midi !

Une sortie en juillet à Arès



Les instructions avant le départ...



Après l'effort, le réconfort

Et un rallye très animé dans les rues de Bordeaux en octobre.

## La Fête annuelle des adhérents en juin

A la salle de la Provençale à St Jean d'Illac, 18 intervenants se sont succédés pour divertir un public conquis....valse viennoises, chants, danses..... un excellent repas dans une ambiance des plus conviviales.... Les participants ont eu du mal à se quitter, tout y était pour faire de cet après-midi un excellent souvenir à ranger dans nos cartons.



## Une « escapade » en Andorre en Octobre

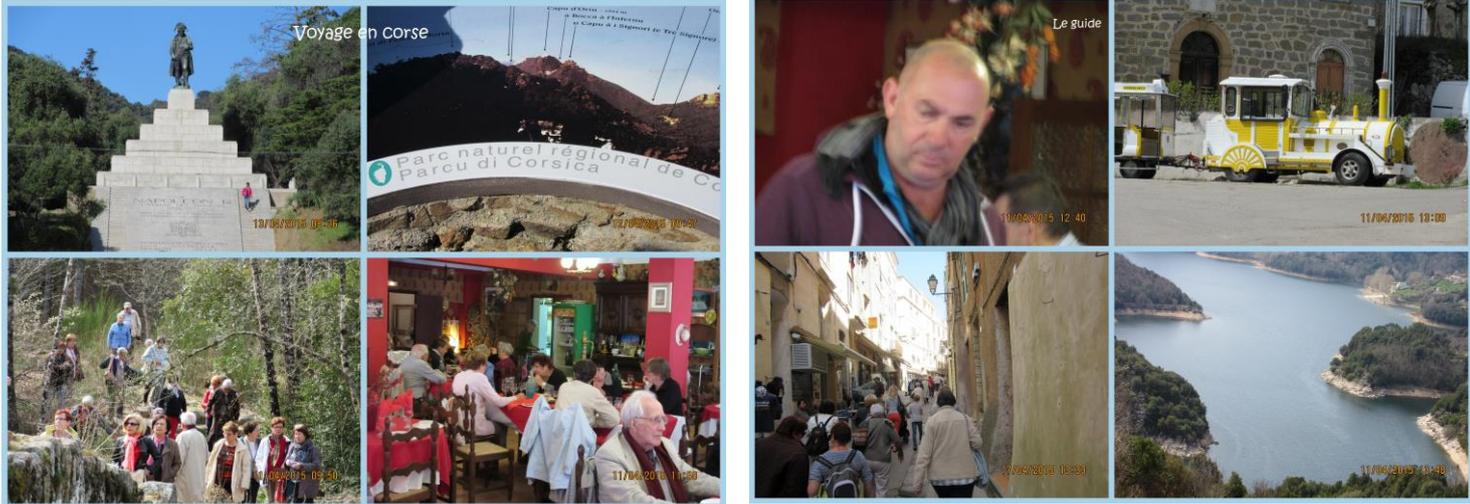
C'est le voyage -sortie découverte de l'année. 39 participants ont apprécié les paysages de cette région riche également en patrimoine. L'hôtel était « haut de gamme », les guides intéressants... et le soleil au rendez-vous. Aucun temps perdu, des soirées animées très joyeuses .... Un voyage très réussi !



## De merveilleux voyages

### La corse en Avril

LA CORSE : de belles routes, de bonnes tables, un super guide, des transports récents !  
Bref un pays merveilleux où nous avons passé un séjour formidable et nous avons tous hâte d'y revenir !



### La Franche Comté en Juin

Du dimanche 7 juin au samedi 13 juin, 46 adhérents de J.D.V. ont découvert les plus beaux sites du Jura :

- les cascades du Hérisson, Clairvaux les lacs, Salins les Bains, les anciennes salines
- L'artisanat du bois,, de l'ivoire, de la corne et du buis - Saint-Claude capitale de la pipe.
- Les fruitières à fromages (Comté et Morbier AOC)- Bien entendu avec le fromage nous eûmes droit à une dégustation des vins du Jura, (Jaune et de paille).
- Une visite de GENEVE, (Ville de la Paix et ses environs Suisses et Français) fût appréciée ainsi que la traversée du Lac LEMAN.

Le beau temps fut de la partie et on peut dire que les participants furent unanimes à témoigner de leur satisfaction à l'issue de ce voyage.



Les Cascades du Hérisson : chute d'eau de l'Eventail - 65 m de haut

### **Le SRI LANKA en mars**

Nous étions 20 au mois de mars à aller chercher le soleil au SRI LANKA , c'est dans la bonne humeur et la plus grande convivialité que nous avons découvert cette île magique. Nous n'avons pas manqué la ballade à dos d'éléphant, le tour du parc national en 4\*4, la promenade en tuk-tuk,,, bref un dépaysement complet qui a ravi les globe-trotters toujours jeunes que nous sommes !



### **La Cantabrie en Septembre**

La saison voyage de 2015 vient de se clôturer par une escapade en CANTABRIE.

Grâce à une météo clémente nous avons pu admirer les paysages grandioses des « Picos de Europa », flâner dans les centres historiques de BILBAO et SANTANDER et découvrir le monastère de Santo Toribio de liebana ainsi que la collégiale de Santillana de la Mar.

Notre périple s'est achevé par un déjeuner gargantuesque dans une cidrerie.

A l'année prochaine



## L'assemblée générale

Comme chaque année, vous avez été très nombreux à assister et participer à l'Assemblée Générale annuelle, ce qui prouve combien vous vous intéressez à la bonne marche de votre Association.



### **Mais au fait.... la Joie de Vivre, comment ça marche . ?**

Quand vous votez à l'Assemblée Générale, vous éliez un **Conseil d'Administration (CA)**°:

Ce sont 21 membres élus à bulletin secret pour 3 ans. Chaque année, les personnes ayant effectué leurs 3 années de mandat sont « sortants ». Ils peuvent se représenter s'ils le souhaitent et c'est vous qui les éliez.

Si vous êtes adhérent à jour de votre cotisation, vous pouvez aussi vous présenter et participer ainsi activement au fonctionnement de l'Association.

La Mairie de Mérignac nous allouant une subvention, 2 « membres de droit » sont désignés parmi les élus de la Ville pour participer à nos CA.

Un premier Conseil d'Administration se réunit aussitôt après l'Assemblée Générale pour répartir les différents rôles et élire le Bureau. Le CA se réunit ensuite 1 fois par mois sur convocation du Bureau.

**Le bureau** est composé de 7 membres : Présidente, Vice-Présidente, Secrétaire, Secrétaire adjointe, Trésorière et 2 Trésorières adjointes.

Les membres du CA se répartissent dans les différentes **Commissions** : Finances, Voyages, Sports, Sorties Culturelle et Découvertes, Randonnées, Promenades.

Des commissions de liaison des activités et liaison des clubs permettent de planifier les dates et dans la mesure du possible, d'éviter les doublons.... Tâche difficile, la semaine est souvent trop courte !

**Tous ces membres sont bénévoles.**

Tous les responsables d'activités sont bénévoles ; ils ne sont pas obligatoirement membres du CA.

L'Association compte 1 salariée, secrétaire à plein temps.

Bien entendu, les professeurs de gym, tai chi, aquagym, œnologie, histoire et généalogie sont rémunérés. Ces activités sont payantes.

Joie de Vivre compte actuellement plus de 48 bénévoles.

Fin novembre, les adhérents étaient plus de 900.

### **Les finances de l'Association :**

Vos cotisations sont la principale ressource de l'Association.

Joie de Vivre bénéficie également d'une **subvention** de la part de la Mairie de Mérignac, ce qui lui a permis l'embauche à plein temps d'une secrétaire salariée et de participer au coût de toutes les activités, diminuant ainsi le prix restant à la charge des adhérents.

La Mairie met également des **locaux** à la disposition de l'Association : Bureau permanent à la Maison des Associations, salle de Capeyron, salle de gym aux Fauvettes, salles de réunion à la Maison des Associations.

Elle met également à disposition des salles dans 5 quartiers de Mérignac pour le fonctionnement **des Clubs** - Arlac, Capeyron, Jean Brocas, Les Fauvettes et le Jard.

Ces clubs, animés par des bénévoles de la Joie de Vivre, permettent des rencontres conviviales hebdomadaires autour de jeux de société (tarot, belote, scrabble, etc....) et sont toujours suivies d'un goûter.

Chaque responsable d'activité dispose d'un budget annuel attribué en fonction de l'importance de ses activités et du nombre d'adhérents y participant.... et doit le gérer au centime près.....

**Sachez que chaque activité à laquelle vous participez a demandé en amont énormément de travail aux bénévoles ; ils le font toujours avec plaisir et votre satisfaction est leur plus grande récompense !**



Le CA presque au complet

## L'oenologie

Outre les cours mensuels animés par Mathieu, le responsable Jacky Sarrazin a proposé à ses adhérents 2 jolies sorties qui ont permis de découvrir quelques-uns des plus beaux « châteaux » de la région ...



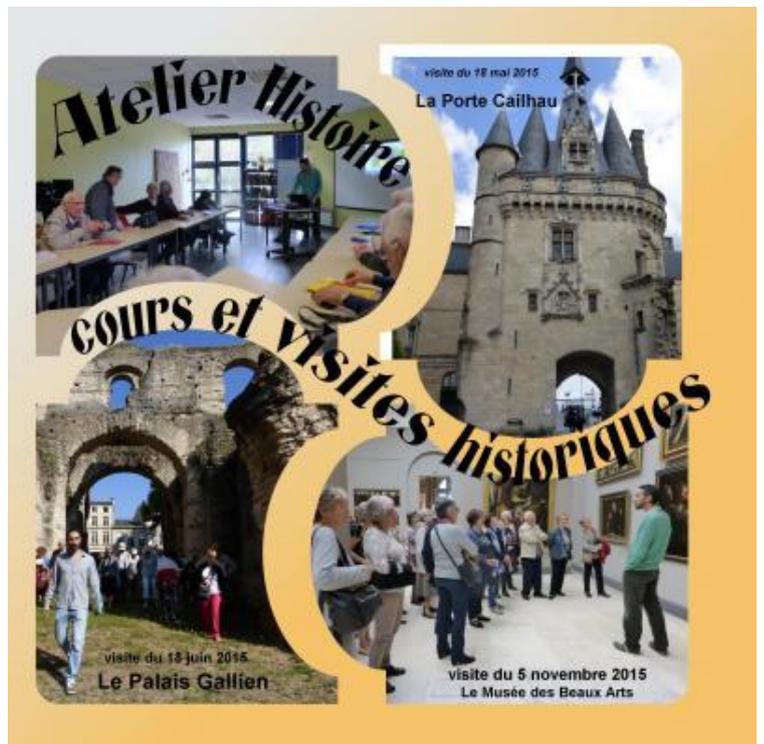
## La généalogie et l'histoire

En 2015, sous la responsabilité d'Annie Ribette, et animés par Frédéric Béchir, les cours de généalogie ont continué à passionner les adhérents à la recherche de leurs origines.

Quant aux cours d'histoire, animés également par Frédéric Béchir, ils remportent un grand succès, alternant histoire de France et histoire régionale.



ATELIER de GENEALOGIE



## Les activités sportives

### **Tai-chi - Qi gong**

Les cours se passent toujours dans une ambiance joyeuse et conviviale grâce à la perpétuelle bonne humeur de Nathalie.

Un nouveau cours de Tai Chi pour « débutants » va se mettre en place, inscrivez-vous vite au secrétariat ! Si vous ne connaissez pas cette activité, vous pouvez assister comme spectateur à un cours .... et gageons que vous serez séduits !

Avant la coupure de l'été, Nathalie a organisé un cours en plein air.... Et pas n'importe où ! Nous nous sommes retrouvés au Porge pour notre séance de tai Chi face au coucher de soleil sur la mer : un moment de pur bonheur.... Suivi d'un pique-nique « auberge espagnole » dans les pins.....



### **La gymnastique douce**

Sous la conduite de Gérard, 9h de cours rassemblent un total hebdomadaire de plus de 120 personnes, unanimes pour témoigner de tout le bienfait que leur apporte cette activité. Gérard est très attentif et s'adapte à toutes les situations physiques de chacun.

### **La marche nordique**

Les sorties à l'extérieur de Mérignac se font dans un rayon de 10 à 15 km, par covoiturage à partir de Mérignac les lundi matin, mardi après-midi ou mercredi matin. Nous cheminons sur des sentiers en sous-bois, dans la forêt, ou près des lacs : le bois des sources ou le lac vert à Cestas, le long de l'Eau bourde à Canéjan, et aussi St Jean d'Illac, Martignas, Le Taillan. Les points de départ



des circuits sont toujours différents. Les circuits sont de 7 à 8 km et parfois plus et durent environ 1h30.

Le jeudi après-midi se passe au parc Féau et le vendredi au bois du Burck pour ceux qui débutent ou veulent parfaire leur technique.

En cas de très mauvais temps, les séances peuvent être remplacées par des cours de renforcement dans une salle.

Dans tous les cas Gérard est vraiment à l'écoute de chacun et l'ambiance est super !

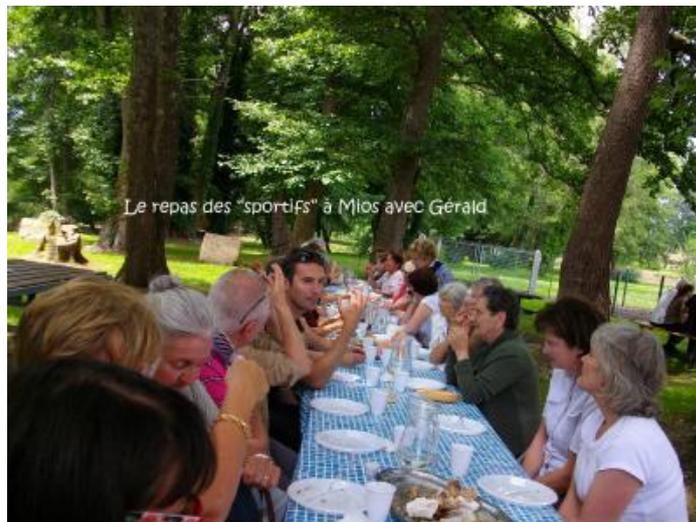


### **L'aquagym**

Ce sont environ 70 personnes qui se retrouvent chaque semaine par groupes d'une vingtaine à la piscine de Mérignac pour pratiquer cette activité réputée pour tout le bénéfice que l'on peut en retirer.... La gymnastique sans la douleur et dans la joie !

### **La sortie annuelle des sportifs**

Chaque, année, tous les adhérents des différents sports se retrouvent à Mios pour une petite promenade suivie du traditionnel poulet-frites !



### **Et les clubs ?**

Chaque semaine, des bénévoles de la Joie de Vivre animent des « clubs » dans les différents quartiers de Mérignac.

Ouverts à tous, ils permettent de se retrouver pour jouer aux cartes, scrabble ou autres jeux de société. Pour couper l'après-midi, un loto est organisé et un petit goûter offert.

Pour les personnes ne pouvant se déplacer facilement, la mairie met également à disposition des adhérents des clubs un petit bus permettant de se rendre aux clubs d'Arlac et du Jard.

En mars, une sortie à St Méard de Gurçon, et en décembre prochain, un repas dansant de Noël permettent à tous les clubs de se retrouver.

Les bénévoles des clubs avec l'animateur de Fun Music



## La Joie de Vivre s'implique

### Participation au Téléthon à Mérignac

Vendre des fleurs sur les marchés de Mérignac et devant les grandes enseignes commerciales ..... les bénévoles de la JDV se sont à nouveau impliqués dans cette grande cause annuelle.

Le 28 novembre, une marche, ouverte à tous, avec la participation des groupes de randonneurs et promeneurs dans les rues de Mérignac a remporté un grand succès et a permis d'alimenter la cagnotte....



### Solidarité avec l'Association des retraités de Puisseguin,

JDV a adressé un message de condoléances à la Mairie de Puisseguin, suite au terrible accident qui les a frappés en octobre dernier.

### Participation au Parcours du Cœur

En association avec l'AMOC (Association des Malades et Opérés Cardiaques), la JDV a participé à la journée nationale de la Fédération Française de Cardiologie.

Un groupe de marcheurs et randonneurs a parcouru sous la pluie les quelques 5 ou 6 km qui leur étaient proposés.

Le groupe de Tai chi sous la conduite de Nathalie a fait une démonstration en musique très appréciée.



### Bonne lecture ....

Tous les bénévoles vous souhaitent de joyeuses fêtes de fin d'année.. Ils mettront encore tout leur cœur en 2016 pour vous offrir de la joie et de la bonne humeur.

