

ECHOS DE LA JDV

Juin 2013 – Numéro 1

Un nouveau journal..... **Votre journal**

Ces quelques pages se veulent à l'image de l'association :
conviviales et distrayantes.

Faites-nous part de vos remarques
et/ou de vos suggestions car ce journal est aussi le vôtre.



Chers adhérents,

Nous sommes très heureux de pouvoir renouveler comme par le passé, une communication par le petit journal que nous appelons « Echos de la JDV ».

Si vous avez des photos ou des commentaires sur les sorties en cours ou venir, ils seront les bienvenus.

La Présidente

Sommaire N°1

Quelques temps forts du début d'année.....	p.2
Le nouveau Conseil d'Administration.....	p.3
Œnologie : passage de relais.....	p.4
La généalogie : notre joie de vivre.....	p.5
Avec les promeneurs, c'est toujours dans la bonne humeur.....	p.6
Les bienfaits du Tai-chi.....	p.7
Une sympathique sortie culturelle à Saint-Sever et Gaujacq.....	p.8
Les voyages 2014.....	p.9
Séjour rando + Les 35 ans de la Joie de Vivre.....	p.10

Dans le prochain numéro, nous laisserons une grande place à la vie de nos **clubs** avec la **fête annuelle qui aura lieu le 8 septembre prochain...**

Association Joie de Vivre

55 Avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny - 33700 MERIGNAC

Tél : 09 62 16 10 79 - 05 56 18 73 46

Quelques temps forts du début d'année

La galette des promeneurs et randonneurs



Dans une ambiance très amicale, les 2 groupes se sont réunis dans la salle de la Glacière autour de la traditionnelle galette. Un joyeux orchestre - « Fun Music » - a animé cet après-midi... et tout le monde a dansé afin de se mettre en jambes pour les futures sorties.

Séjour « raquettes » à Val Louron du 18 au 24 janvier 2013 :



Malgré un voyage aller et retour perturbé par l'état des routes verglacées ou enneigées, le séjour des 15 participants a été très agréable avec une neige abondante, deux accompagnateurs sympathiques et un accueil de bonne qualité au Village-club « le Nabias » géré par RENOUEAU-Vacances.

Les promenades 6 kilomètres



Après une fin d'année un peu décevante pour les organisateurs (manque de participants... promenade annulée), le mois de janvier a heureusement mieux débuté et les $\frac{1}{2}$ journées ont vu une participation croissante, pour finir en mars par un bus complet !

Les journées ont toujours autant de succès.....

Bazas en mars avec 48 participants, un restaurant agréable et l'après-midi, une visite de Bazas avec un guide très cultivé, mais un peu trop « soporifique ».

Le Teich et Arcachon au mois d'avril, une demande malheureusement supérieure à l'offre ! L'expérience plus qu'humide du mois d'octobre n'a pas découragé les fidèles et ils ont eu raison car cette fois, le temps s'est montré plus clément....

La sortie de mai s'est déroulée au **bord de la Dordogne** (Cabara et Vignonet) avec déjeuner chez La Puce (fidèle à sa tradition), suivi d'une visite libre de Saint-émilion. En juin : une promenade au bord du Ciron suivie d'un pique-nique à **Bommes** et visite du château de Roquetaillade.

Pour les internautes, rendez-vous sur le blog : www.leblogdelamarche.canalblog.



NOUVEAU BUREAU - NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Vous avez été nombreux à assister à l'Assemblée Générale de l'Association le 20 mars 2013, en présence de Monsieur LAURAND, représentant de la Mairie. A l'issue du vote, le conseil d'administration a été élu et la première réunion a désigné les membres du nouveau bureau ainsi que les responsables des diverses commissions.

Membres du bureau :

Mme CAUSSAN Claude

Mme LABBÉ Hélène

Secrétaires :

Mme DROMARD Danielle

Mme ALRAN Colette

Mme BOUTTEVILLE Ghislaine

Trésorières :

Mme LABARRE Marie José

Mme CROQUIN M. Françoise

Mme VILLENAVE Pierrette

Présidente

Vice-Présidente

Secrétaire - Chargée de la communication

Secrétaire adjointe - Chargée du journal

Secrétaire adjointe - Chargée de la communication

Trésorière

Trésorière adjointe

Trésorière adjointe

Membres du Conseil d'Administration

Mme BEDIEZ Jeannine, Mr BEZANGER Pierre, Mr EUSEBE Pierre, Mme HILLAIREAU Reine, Mme LASSALLE Liliane, Mme LECUYER Annie, Mr LOPEZ Robert, Mme PLAS Liliane, Mr POULINE Marcel, Mme RIBETTE Annie, Mr SARRAZIN Jacky, Mme TUFFRAUD Martine

Commission Finances, élue par les membres du bureau :

Marie-José LABARRE, Jeannine BEDIEZ, Reine Hillaireau, et Jacky SARRAZIN

Membres des Commissions

Assurances	Jacky SARRAZIN
Randonnée	Patrick BRIAUD (responsable), Dominique ALRAN, Claude CAUSSAN, Daniel DENAMUR, Muriel METTLER, Serge PAULY, Evelyne RAMEL.
Promenade	Dominique ALRAN, Marie-Françoise CROQUIN, Hervé FAUVEL, Guy SOHY
Gym - Tai-chi - Marche nordique	Reine HILLAIREAU (responsable), Danielle DROMARD
Aquagym	Liliane PLAS (responsable), Annie LECUYER
Pétanque et belote	Jeannine SAVARY
Vélo	Claude CAUSSAN
Tarot	Janine LAVIGNE
Bridge	Jacky DARRIET
Echecs	Guy PICCOZ
Sorties culturelles, thés dansants, découverte :	Claude CAUSSAN (responsable), Jeannine BEDIEZ, Hélène LABBÉ, Liliane LASALLE, Joëlle VALANTIN
Généalogie	Annie RIBETTE
Cœnologie	Jacky SARRAZIN
Anglais	Marie-Josée LABARRE
Loto	Marcel POULINE et Annie LECUYER
Activités du lundi matin	Nicole TESSIER, Lydie CEBALS
Numérologie - Arts plastiques	Lydie CEBALS
Voyages	Hélène LABBÉ (responsable), Annie LECUYER, Robert LOPEZ, Liliane PLAS, Marcel POULINE
Action humanitaire	Claude CAUSSAN : restos du cœur- Téléthon : Jeanne TARBY et Danielle DROMARD

Ils sont tous bénévoles et se sont engagés à vous apporter, par leurs compétences, leur dévouement et leur bonne humeur, ces moments de convivialité que nous apprécions tant...

L'œnologie à la Joie de vivre.

Passage de relais



L'œnologie est la science du vin et comme l'on vit dans une région mondialement connue pour ses vins, il était normal de créer l'activité œnologie; ceci a été réalisé au sein de la Joie de vivre en Octobre 2003 par Jeannine MARTIN avec l'aide de son mari Louis.

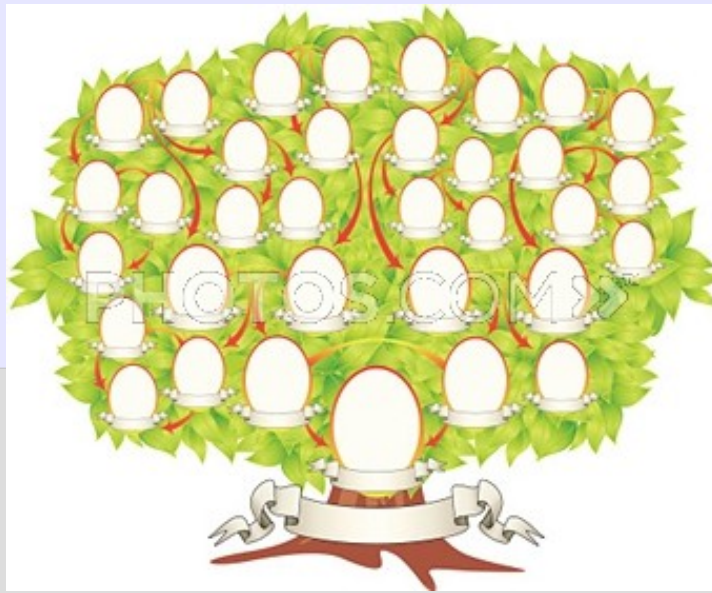
Ils ont assumé cette responsabilité avec dévouement et gentillesse jusqu'à fin 2012 et ils ont décidé de "passer la main" pour 2013.

Pour les remercier de toutes ces années passées à l'organisation de toutes les séances de dégustations et des sorties, le groupe a organisé lors de sa séance du 18/04/2013 un "pot de l'Amitié" avec les anciens et les nouveaux adhérents au "Club de l'Amitié" à Capeyron.

A cette occasion un petit présent leur a été remis en souvenir de toutes ces années.

Jacky Sarrasin
Responsable Œnologie

LA GENEALOGIE ! Notre joie de vivre.



La généalogie vous intéresse ? Vous désirez retrouver vos ancêtres ?

Vous vous demandez où et comment faire des recherches ?

Contactez nous ! Tel : 09 62 16 10 79 / 05 56 18 73 46

Réunion tous les mois avec un GENEALOGISTE FAMILIAL.

+ Initiation à la paléographie : savoir lire facilement les écritures et déchiffrer les actes anciens.

+ Initiation, approfondissement et entraide dans vos recherches.

Rendez-vous pour le 4^{ème} trimestre 2013 : le jeudi 3 octobre, le jeudi 7 novembre, le jeudi 5 décembre à la M.J.C. de Mérignac, Rue de Broca de 9h30 à 11h30

Tous les mois INITIATION INFORMATIQUE – ENTRAIDE : logiciel Heredis tous niveaux.

Vous découvrirez une association dynamique où les bénévoles forment une véritable communauté d'entraide.

*La Responsable
Madame RIBETTE*

Avec les promeneurs, c'est toujours dans la bonne humeur



Vérifions la solidité...



Ouf..... ça passe !

Le 5 Avril nos promeneurs en balade près du PIAN MEDOC ont du faire face à une difficulté imprévue :

Les pluies abondantes avaient transformé un petit fossé habituellement sec en une méchante rivière qui leur barrait la route .

Les « ingénieurs » du groupe de promenade ont construit un pont de fortune avec des planches de bois et l'ont équipé de rambardes pour assurer le passage des moins agiles .

Le groupe a pu traverser la rivière à pied sec (sans noyade) . Hervé FAUVEL , toujours dévoué , a enlevé ses chaussures et est entré dans l'eau bien froide pour surveiller le bon déroulement des opérations



Le vol de la
grue blanche

Tai-Chi et AVC : Moins dure sera la chute



Associant concentration mentale et mouvements de relaxation, le Tai-Chi est un très bon moyen de faire travailler en douceur et en totale harmonie, la tête et les jambes. Si elle a déjà fait la preuve de son intérêt dans la prise en charge des douleurs liées à l'arthrose, cette activité millénaire serait aussi bénéfique aux patients qui ont été victimes d'un AVC. Elle participerait en effet à limiter le risque de chutes.

« Après un accident vasculaire cérébral, apprendre à trouver et surtout à maintenir son équilibre relève du défi » explique Ruth E. Taylor-Piliae de l'Université d'Arizona à Tucson (Etats-Unis). « Chaque année, ces patients connaissent sept fois plus de chutes que les adultes en bonne santé. Au risque de fracture s'ajoute celui de la sédentarisation, et de l'isolement. »

Cette chercheuse a donc recruté 89 victimes d'AVC. Le but, trouver avec eux la bonne activité pour les aider à sortir de cette spirale. Ainsi : 30 se sont mis au Tai Chi ;

31 autres ont suivi un programme d'activités diversifiées (fitness, natation...);

Et 28 enfin, ont reçu des conseils par téléphone et par écrit pour promouvoir leur retour à l'activité physique.

A l'issue de 12 semaines de cette prise en charge à raison de 3 séances hebdomadaires, les auteurs ont répertorié 34 chutes : cinq dans le groupe qui avait pratiqué le Tai Chi, 14 et 15 dans chacun des deux autres groupes. «Voilà qui met en évidence les avantages physiques du Tai Chi » insiste Ruth Taylor-Piliae. « A savoir un meilleur équilibre, une plus grande résistance, une souplesse et une endurance améliorées. Sans oublier les avantages psycho-sociaux de cette pratique, qui favorise une baisse de l'anxiété et du stress, et donc une meilleure qualité de vie. »

Ecrit par : Vincent Roche – Edité par : Marc Gombeaud - Source : American Heart Association, 6 février 2013 - www.destinationsante.com

Plus aucune excuse pour ne pas participer aux séances de Tai Chi qui ont lieu **chaque semaine** au club des Fauvettes les lundi de 15 à 16 heures et mercredi de 9h à 10h.

Un nouveau groupe se formera en septembre , le mercredi de 10h à 11 h Inscrivez-vous dès maintenant au secrétariat.

40 € par trimestre – Certificat médical obligatoire

JOURNÉE DÉCOUVERTE A SAINT SEVER ET CHATEAU DE GAUJACQ

Le 14 mai, de très bonne heure, c'est un car complet qui est parti vers les routes des Landes.

Météo-France, très sollicitée ces derniers temps avait promis que ce serait la plus belle journée de la quinzaine... et pour une fois, ils ne se sont pas trompés.

Arrivés à **Saint-Sever**, nous avons rencontré notre guide qui nous a accompagnés pour la visite de l'Abbaye Bénédictine classée au patrimoine de l'Unesco : 5 absides, un cloître, un orgue de l'époque romantique en parfait état.

Puis, visite du couvent des Jacobins (fondé en 1280 grâce à Eléonore de Castille), actuellement, centre culturel de la ville.

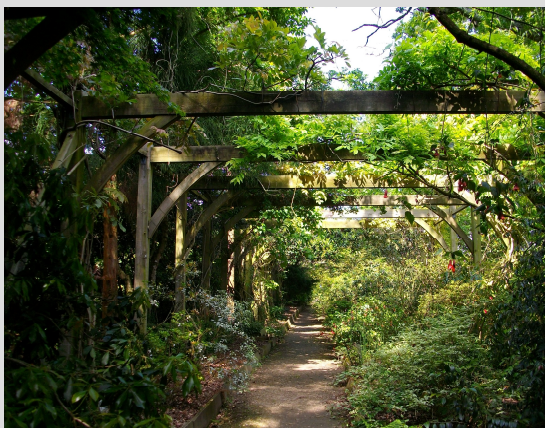


Le cloître

Après un déjeuner, pour certains dans un restaurant de la ville, pour d'autres un pique-nique dans le magnifique parc de l'hôpital, l'après-midi a été consacré à la visite du **Château de Gaujacq**, chef d'œuvre insolite du XVII^{ème} siècle.

La visite du jardin, ou plutôt « Plantarium » (il acclimate des espèces rares et en voie de disparition) sous la conduite du propriétaire passionné de botanique a été un moment fort de la journée.

La découverte de l'intérieur du Château a été une grande surprise : un magnifique mobilier, de nombreuses richesses dans un lieu habité par l'histoire.



Un grand merci aux organisatrices.



VOS VOYAGES « JOIE DE VIVRE » EN 2014

Le programme des voyages 2013 est en cours de réalisation et déjà la Commission Voyages s'affaire à préparer les projets pour 2014.

Sur le calendrier de juin, nous vous avons alertés sur ce qui était envisagé l'année prochaine.

Une escapade Bretonne en direction d'ERQUY (Côtes d'Armor), est envisagée du 9 au 14 avril. Le thème principal sera la fête de la Coquille Saint Jacques, évènement qui a lieu tous les trois ans.

Cette sortie prévue sur 6 jours, comportera également un séjour de deux jours dans le golfe du Morbihan.

Nul doute que les participants y trouveront satisfaction. Cette même fête en 2011 est restée dans les mémoires des 42 participants Mérignacais.

Sans défaire les valises pour certains, **du 22 au 29 mai, une semaine à MALTE** est proposée. Vous arriverez à l'Aéroport de LUQA et pendant une semaine vous découvrirez cette île plantée au milieu de la Méditerranée, avec un mariage de styles et de traditions alliant l'exubérance Méditerranéenne au flegme Britannique. Célèbre par l'Ordre portant son nom, fondé il y a plus de 900 ans. Vous visiterez notamment la Capitale LA VALETTE fondée en 1566 par un croisé français Jean de la VALETTE, grand maître de l'Ordre des Chevaliers de MALTE mondialement connu et dont l'histoire remonte à 1099, date de la prise de JERUSALEM par Godefroy de BOUILLON, à nos jours. En réalité il s'appelle l'Ordre Souverain Militaire Hospitalier de Saint Jean de JERUSALEM, de RHODES et de MALTE. Notre Napoléon national en route pour l'Egypte y livra bataille et s'en empara.

Après des vacances ensoleillées dans notre région, un voyage de 7 jours en **septembre** vous est proposé en Europe. Le **Tyrol** verdoyant et ses habitants accueillants vous enchanteront. **Salzburg** ville de MOZART séduira les mélomanes. Les villes Autrichiennes aux façades jaunes (Couleur dite jaune Marie-Thérèse), sont splendides et pleines d'histoire et de relations avec notre pays.

Le théâtre de **VIENNE** et le château **SCHONBRUNN** où le passage de l'un des nôtres se sent encore. Notre Napoléon encore lui, en épousant Marie-Thérèse d'Autriche, y procréa l'Aiglon et y a laissé des traces.

Un parfum d'ordre, de sérénité et de propreté y règne.

Enfin pour couronner l'année 2014, une **escapade de 6 jours dans l'arrière pays Niçois** est prévue en octobre. Le Mercantour avec ses loups, le titillement des narines avec les parfums de GRASSE qui vous envoûtera, Saint Paul de VENCE vous rappellera un certain Yves MONTAND, etc... Vous aurez également l'occasion de parcourir les allées d'un marché Italien à BODIGHERA.

Voilà de quoi satisfaire vos envies d'évasion. Bien entendu la traditionnelle sortie « **Raquette** » et un séjour probable en **Thalasso**, vous seront également proposés.
Bons voyages 2014.

Marcel POULINE



Séjour « rando en Pays Basque » du 25 au 31 mai 2013

Accueil agréable au VVF d'URRUGNE. Les 14 participants ont apprécié les chemins côtiers et les jolies maisons aux volets colorés durant les 3 premiers jours.

La 2ème partie du séjour a été perturbée par de nombreuses précipitations de pluie et vent ; nous étions en zone « orange » et avis de tempête. Région verdoyante...



Les 35 ans de la Joie de Vivre

35 ans... Cela se fête ! Pas loin de 200 personnes ont participé à cette joyeuse fête à St Jean d'Illac le 5 juin dernier.

Un repas particulièrement copieux et raffiné, dans une excellente ambiance : tout le monde a pu danser, puis profiter d'un très agréable spectacle de cabaret varié et de bonne qualité. Les convives sont repartis pleins d'enthousiasme et ravis de leur journée.

