Echos de la JDV

Janvier 2017 – Numéro 4

Le Mot de la Présidente

Chers adhérents,

Nous sommes très heureux de vous communiquer nos activités de l'année écoulée. Très vifs succès rencontrés pour toutes les propositions que nous avons eu la joie de partager avec vous.

Certains se reconnaîtront sur les photos et nous vous attendons pour la nouvelle année qui a déjà très bien démarré.

Cordialement

Claude CAUSSAN

Sommaire du **N°4**

L'année 2016 en quelques lignes....p.2-3
Le loto – Organisation de l'Association....p.4
Le groupe des promeneurs....p.5
L'année 2016 des randonneurs....p.6
Des découvertes pour les apprentis œnologues....p.7
Berck sur Mer pour la découverte de la Baie de Somme....p.8
Séjour « rando-promenade » à Figeac....p.9
Venise et les lacs italiens....p.10
Escapade à Barcelone....p.11
Prague et la Bohême – Le sport à la JDV....p.12
Cours d'histoire 2016 – Ateliers de généalogie....p. 13
Ensemble Vocal – Cours d'informatique....p.14
Une Association solidaire – Ateliers Form'équilibre....p.15
Clubs animés par des bénévoles de la Joie de Vivre....p.16

JDV Joie de Vivre

55, av. du Maréchal de Lattre de Tassigny – 33700 MERIGNAC *
Tél. 05 56 18 73 46 – 09 62 16 10 79
Mail : associationjoiedevivre@orange.fr - Site : www.joiedevivre33merignac.fr
En partenariat avec la VILLE DE MERIGNAC.

Mérignac

L'année 2016 en quelques lignes….

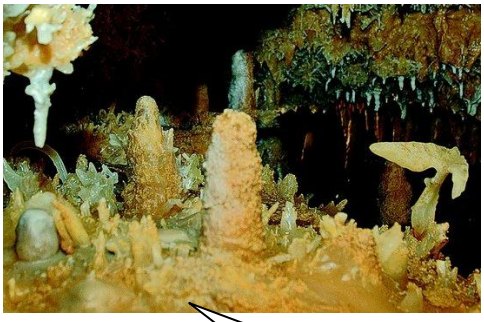
En 2016, l'équipe des bénévoles s'est appliquée à vous proposer des divertissements les plus variés possibles : ….pas toujours facile de trouver de nouvelles idées qui pourront plaire au plus grand nombre !!!!… mais une grande satisfaction quand les cars affichent « complet » et que vous nous témoignez votre gratitude en fin de journée…..

Nos sorties de l'année :

- En janvier, visite du Musée des Compagnons du Tour de France à Bordeaux.
- En février, un déjeuner spectacle « Vienne chante et danse » à St Sulpice de Faleyrens.
- En mars, une journée à l'hippodrome du Bouscat et la visite du Palais de Justice de Bordeaux.
- En avril, visite du nouveau stade Matmut Atlantique et une journée en Dordogne pour visiter le château de Monbazillac.
- En mai, une virée à thème « Châteaux en Charente », avec la découverte du château de la Mercerie à Margnac et le château de Chalais, propriété d'Yves Lecoq, ainsi qu'un spectacle à la Coupole « Vos années Bonheur » à Saint Loubès.

- Un après-midi culturel « Oh ! Légumes oubliés » à Sadirac en Gironde.
- Une journée dans les Landes : Dax, déjeuner à Léon et balade en barque dans le courant d'Huchet.
- Une escale surprise sur le bassin d'Arcachon… navigation sur le bassin avec dégustation d'huîtres à bord du bateau.
- Une journée découverte en Pays basque avec shoping à Dantcharia….
- En septembre, grotte du Grand Roc aux Eyzies de Tayac.
- Et un spectacle humoristique : « on peut rire de toux, même de la coqueluche »
- En octobre, une journée à Sainte Croix du Mont avec la visite du Château des Mailles.
- La visite d'une ferme : découverte du safran de Bordeaux à Ambares.
- Le Château de Malromé en novembre, domaine de Toulouse Lautrec, suivi de la visite de l'église de Verdelais.
- Et pour clore l'année, une journée festive au « Grain de Folie » à Artigues avec un déjeuner-spectacle de cabaret, la revue « Bellissimo ».

Château des Mailles



Grotte du Grand Roc

Le courant d'Huchet

Le Graind'Folie à Artigues

En Février, c'est le loto traditionnel

Pourvu de nombreux lots, le loto remporte toujours un grand succès.

Un après-midi chaleureux et convivial pour tous.

Venez vous amuser au **loto 2017**,

le jeudi 9 février prochain à la Salle de La Glacière à partir de 13h30.

L'organisation de votre Association

Chaque année, lors de l'Assemblée Générale, les adhérents élisent 6 à 7 bénévoles qui siègeront au Conseil d'Administration pendant 3 ans. Suite à l'Assemblée Générale, les membres du conseil d'administration élisent le Bureau et la Présidente.
Le conseil d'administration se réunit 1 fois par mois pour prendre les décisions permettant le fonctionnement de notre association. Les décisions y sont votées et consignées dans un compte rendu.
En novembre, chaque année, la Commission des finances formée de la Trésorière et 3 membres élus par le conseil d'administration auxquels se joint la Présidente, se réunit et prépare le budget prévisionnel pour l'année suivante. Ce budget est présenté et voté en Conseil d'administration.

En 2016, **les membres du Bureau** sont :

- **Mme Claude CAUSSAN, Présidente**
- **Mme Hélène LABBE, Vice-Présidente**
- Mme Marie José LABARRE, Trésorière
- Mme Marie Françoise CROQUIN Trésorière adjointe
- Mme Danielle DROMARD, Secrétaire
- Madame Colette ALRAN Secrétaire adjointe

Les activités sont organisées et gérées en commissions par des bénévoles et annoncées dans le Calendrier transmis aux adhérents, tous les 2 mois par Internet ou par courrier postal et consultable sur le Site de l'Association.

La prochaine Assemblée Générale aura lieu le mercredi 22 mars 2017.

Si vous vous intéressez au fonctionnement de votre association et que vous pouvez donner quelques heures de votre temps, rien n'empêche de présenter votre candidature au prochain Conseil d'Administration…. On a besoin de vous ! Faites-vous connaître auprès des membres du bureau !

Le groupe des promeneurs

Les promeneurs ont redémarré l'année 2016 en faisant le tour du lac de Bordeaux au mois de janvier. Ils ont ensuite repris leurs promenades hebdomadaires un peu plus éloignées, grâce au transport en bus si apprécié : un privilège que peu de clubs de randonneurs connaissent !

N'oubliez pas que ce privilège a un coût important et qu'un bus à moitié plein représente une dépense importante pour l'activité ! Alors…. courage, venez… même si le temps est un peu maussade ou menaçant, vous ne le regretterez jamais !

Après la « trêve hivernale », les journées ont pu reprendre dès le mois de mars.

- Le bois de Thouars (sous la pluie)… puis un repas au lycée hôtelier de Talence.
- La Sauve Majeur (balade sur la piste Roger Lapebie) et visite de l'Abbaye.
- Une journée en Charente : Châteauneuf sur Charente, puis visite de l'Abbaye de Bassac.
- Une journée à Hourtin : promenade à Piqueyrot, puis un pique-nique partagé très réussi … à l'abri dans une salle prêtée par la mairie au port d'Hourtin.
- Une sortie au Cap Ferret avec le groupe de randonneurs suivie d'une promenadea au village de l'Herbe
- En septembre, Balade entre Vaux sur Mer et Saint-Palais, puis découverte des villas anciennes de Royan.
- Promenade de Ste Croix du Mont à Saint-Macaire, visite de St Macaire et arrêt au Parc Chavat à Podensac.
- En novembre, une sortie à Pessac avec la visite de la Cité Frugès et pour finir l'année en beauté, en décembre le traditionnel repas suivi de la projection rétrospective des photos de l'année….

L'année 2016 des randonneurs

Outre les randonnées de ½ journées toujours agréables, le programme des journées a été encore une fois très varié.

- En mars, ils sont allés à Saint Morillon avec, une fois n'est pas coutume, un déjeuner bien abrité au restaurant, avant de découvrir la vallée du Gatmort.
- En avril, les coteaux de l'entre-deux-mers, avec un pique-nique à la halte traditionnelle de St Pierre d'Aurillac.
- En mai, ils ont- découvert le « Marmandais »et pique-niqué à l'étang de Beaupuy.
- En Juin…. Devinez ? ils ont pu déguster le célèbre poulet de Mios bien sûr !
- En juillet, le Cap Ferret avec les promeneurs…. Superbe pique-nique au bord du bassin.
- En septembre, ils ont randonné dans la réserve d'Arjuzanx au coeur de la forêt landaise.
- En octobre, les promeneurs se sont associés au randonneurs pour le rallye dans les rues de Bordeaux.
- En Novembre, une boucle dans la forêt de la Teste, suivie d'un repas chinois et d'une balade dans Arcachon.
- Décembre est le mois favorable à une balade plus locale dans Pessac et Mérignac, suivie du goûter de Noël !

Arjuzanx

Le rallye dans Bordeaux.

En Janvier 2016, Promeneurs et randonneurs ont fêté joyeusement les rois

Des découvertes pour les « apprentis œnologues »

Cette année encore, Jacky Sarrazin, qui encadre le groupe d'œnologie, a organisé des sorties très intéressantes.

En juin, après avoir visité le matin le **Château Cantemerle à Macau**, ils ont été reçus au **Château Dillon à Blanquefort** : « domaine de l'appellation Haut-Médoc, il ouvre la célèbre route des Châteaux du Médoc. Plus qu'une exploitation viticole, c'est le cadre de la formation des étudiants du Lycée Agro-Viticole de Bordeaux-Blanquefort. C'est également un domaine d'application, de recherche et de développement et une unité de production et de commercialisation ».

En octobre, c'est le Vignoble Merlet, **Clos des Tuileries** et **Château du Merle à Saint Denis de Pile**, qui les a chaleureusement reçus le matin.

Pour changer des châteaux, le groupe a eu le « privilège » de pouvoir visiter ensuite l'usine **UCVA à Coutras** : Union des Coopératives Viticoles d'Aquitaine.

« La distillerie de Coutras existe depuis 1930 (créée par la famille DOURSAT) , devenue coopérative en 1949, elle comprend aujourd'hui de nombreuse caves adhérentes et groupements de viticulteurs particuliers réunis en coopérative. L'activité principale de l'entreprise consiste en la récupération des marcs de vins issus de la viticulture afin d'en extraire l'alcool, mais également la distillation des lies et des vins.

Elle valorise également l'acide tartrique, les pépins de raisins, les pulpes et le compost. L'opération de distillation et de séchage consomme énormément d'énergie et pour cette raison, l'usine a mis en place de nombreux système de récupération d'énergie. L'usine est en constante évolution dans une optique d'amélioration en termes de recyclage, d'économie d'énergie et de protection de l'environnement. Ces démarches en fond une distillerie moderne à visage humain. ».

BERCK sur Mer pour la découverte de la baie de Somme, de la côte d'Opale et de Bruges

Nombre de fous de la JOIE DE VIVRE ont embarqué tôt ce 28 mai en train puis en autobus avec Christophe.

A Amiens, « tout cochon » fut bon. On ne devait connaître du centre ville que cela. Il faudra revenir pour la cathédrale, un joyau paraît-il !!!

Mais les hortillonnages en balade à bord de barques sont incontournables. Un bon moment.

A Berck, chez Mireille, le séjour est agréable, très animé et les repas pantagruéliques.

A Berck, les phoques en baie d'Authie ; au Touquet, la ville et ses étals de poissons ; à Boulogne le port et la vierge errante ; on a tout vu sauf le cap Blanc Nez disparu dans la tourmente !!!

La baie de Somme sous le mauvais temps, heureusement il y a l'ambiance à laquelle participe Marianne notre guide accompagnatrice. Rappelez-vous : « SDF sans difficultés financières, RTT retraité très taxé, chômeur : habitant d'un logis à toit de chaume… »

La pluie aussi à Etaples, la « grosse mer » a empêché les marins de sortir, les poissons étaient au musée (Maréis)

A Lewarde, nous sommes « descendus » à moins le rez-de-chaussée, au fond de la mine, impressionnant et intéressant. Photo de groupe des « gueules noires » avec casques.

Visite de Lille : belle ville du quartier ancien aux quartiers modernes.

Le clou du séjour : Bruges….sous la pluie, nous roulons…gris mais sec à l'arrivée. Belle visite ; une réussite pour les photos, il n'y a pas eu à jouer de l'ombre et de la lumière….Quelques chocolats plus loin, nous avons dû repartir. Nous y reviendrons…

Le dernier soir, chez Mireille, buffet gastronomique, gigantesque, coquillages, crustacés et poissons, bel étal... On y a fait honneur malgré la mauvaise surprise de notre départ avancé d'une demi-journée.

Dommage mais nous avions dans le cœur le soleil que nous n'avions pas vu beaucoup. D'aucuns dont Edouard Lévêque, écrivain, ont chanté les tonalités du ciel et de la mer irisés des couleurs tel l'opale. Nous, nous avons vu des ciels bas et tristes avec des « clochers accrochés aux nuages » comme Brel. Beaux !!!

Ambiance sympa, personne ne s'est perdu. Pas même dans le train très confortable du retour et il y avait pourtant de quoi…A bientôt pour de nouvelles aventures…

Lydie Massé.

SEJOUR RANDO-PROMENADES A FIGEAC

Le mardi 17/05 à 7 h 30, le car démarre avec les 2 groupes de randonneurs (5 et 10 km) pour le VVF de Figeac.
Sans perdre de temps, l'après midi fut consacré soit à la visite de Figeac soit à la boucle de Seyrignac. D'autres visites et randos occupèrent agréablement le séjour : Conques, la vallée du Célé, le circuit des Cazelles, St Cirq Lapopie...Ces 5 jours furent bien employés et le climat fut clément et sans pluie.
On pense déjà au prochain séjour, qui, on l'espère, sera aussi intéressant culturellement tout en maintenant l'activité physique. "

Annie Briat

Les inscriptions sont en cours pour le séjour 2017 du 8 au 14 mai prochain ***(adressez-vous au secrétariat)***

En Aveyron, hébergés par Cap France, à côté de Rodez : randonnées sportives et promenades plus adaptées au rendez-vous, avec visites de Peyre, Najac, Villefranche de Rouergue, Rodez, et le Viaduc de Millau….

Voyage en Italie : Venise et les Lacs italiens

La proposition a eu tellement de succès que ce sont 2 groupes, qui, au mois de septembre, et à une semaine d'intervalle, se sont envolés pour Venise !
Découverte en bateau des îles de la Lagune : **Torcello** et sa mosaïque du Jugement dernier, **Burano** et ses maisons colorées et **Murano** la ville du verre coloré.
Vérone avec visite guidée de la Place des Seigneurs, les tombes gothiques des Scaligers, un « aperçu » dans une grande foule du célèbre balcon de Juliette, et les arènes du 1er siècle après-JC. Certains ont même vu Charles Aznavour au marché…. mais il ne faisait pas partie des monuments locaux !
Le **lac Majeur** - Excursion en bateau vers les îles Borromées : **Isola Bella** avec visite du palais Borromée et de **l'île des Pêcheurs**.
Le **lac d'Orta** …et une nouvelle petite excursion en bateau vers l'île de **St Giulio**.
Le **lac de Côme** - Visite de la **Villa Carlotta à Tremezzo**, puis traversée en bateau vers **Bellagio** et reprise du bateau jusqu'à Côme. (petit aperçu de la villa de Georges Clooney…)
Le lendemain, visite guidée de **Milan** avec déjeuner dans une typique pizzeria.
Arrivée au **lac de Garde** – Promenade libre dans les ruelles de **Sirmione** et cheminement du car sur la pittoresque route côtière avec arrêt à **Malcesine**.
Le dernier jour a été consacré à la visite de **Venise**…. trop rapide pour beaucoup, mais il faudra revenir.
En résumé, un voyage dense et complet dans une ambiance joyeuse et chaleureuse pour les 2 groupes… prêts à repartir pour de nouvelles aventures. (Un grand merci à Hélène et Liliane qui ont accompagné chaque groupe avec patience et dévouement).

Colette ALRAN

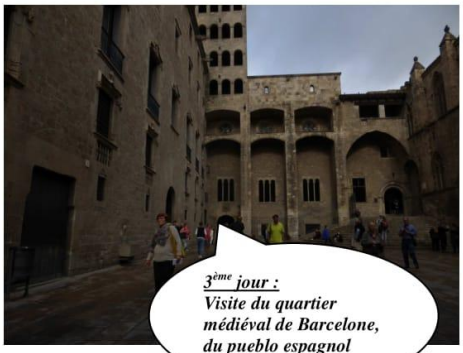
Escapade à Barcelone

ESCAPADE
4 JOURS / 3 NUITS
BARCELONE

1ER jour :
Arrêt dans l'après-midi à l'abbaye de Fontfroide.

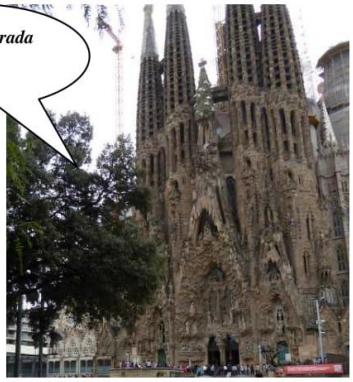
2ème jour :
Visite du Parc Gaudi

Et du musée Picasso



3ème jour :
Visite du quartier médiéval de Barcelone, du pueblo espagnol

Et de la Sagrada Familia



4ème jour :
Retour et arrêt à Narbonne
Visite de la maison de Charles Trenet

On a aimé Barcelone, ville riche dans son architecture : de ses vestiges romains à ses quartiers médiévaux et ses monuments issus du Modernisme du 20ème siècle.

Annie Ribette

Prague et la Bohème

Au mois de juin nous sommes partis au cœur de l'Europe à Prague "la capitale magique" où nous avons découvert une ville royale dotée d'un patrimoine architectural et artistique incomparable; puis ce fut la Bohème du sud et son âme slave, ses petites cités baroques telles que CESKY KRUMLOV , TABOR ou le féerique château de KLUBOKA.

….certains se sont délectés de quelques BUDVAR et nous sommes rentrés des souvenirs plein les yeux.

Liliane Plas et Hélène Labbé

La Joie de Vivre, c'est aussi du sport !

Ce ne sont pas moins de 5 disciplines sportives différentes qui vous sont proposées chaque année par la Joie de Vivre :

Aquagym en collaboration avec le SAM de Mérignac, gymnastique douce sous la conduite de Gérald Souchet (à raison de 9 cours par semaine) ; Gérald conduit également la marche nordique. Le Qi gong et le Taï Chi sont animés par Nathalie Cazaux.

Tout ceci réuni, ce sont au total **265 personnes** qui pratiquent une activité sportive chaudement recommandée par le corps médical !…. sans oublier les plus de **300 personnes** inscrites aux groupes de randonnée et promenade.

Comme chaque année, ils se sont tous rassemblés au mois de juin pour déguster le célébrissime « poulet de Mios »….

COURS D'HISTOIRE ANNEE 2016

Le programme était grandiose....

- Lafayette et l'indépendance de l'Amérique,
- Garibaldi et l'indépendance de l'Italie,
- l'histoire des religions en France,
- le Royaume-Uni au 19ème siècle,
- la France sous la 3ème république,
- le socialisme en Europe,
- les progrès techniques au 19ème siècle,
- l'art au 19ème siècle,
- la Russie et la dynastie des Romanov,
- la Chine et le Japon au 19ème siècle,
- les relations internationales de 1870 à 1914.

L'histoire de Bordeaux ET les visites n'ont pas été oubliées.....
- la fronde à Bordeaux de 1651 à 1653,
- le Château Trompette et le Fort du Hâ,
- visite du Fort du Hâ,
- juifs et protestants à Bordeaux,
- visite de la synagogue de Bordeaux,
- la vie de François Mauriac,
- visite de Malagar et picnic,
- Chaban-Delmas, sa vie et son œuvre à Bdx,
- la Franc-Maçonnerie à Bordeaux, VISITE du musée maçonnique au château de Mongenan
- visite guidée du musée des douanes.

ATELIER DE GENEALOGIE ANNEE 2016

Rallye historique au cœur de Bordeaux

L'atelier histoire-généalogie souhaite à tous les adhérents de la J.D.V. une bonne et heureuse année.

Annie Ribette

Une nouvelle activité vous attend : L'Ensemble vocal de la JDV

Jean-Marie SEGUIN vous invite à vous joindre au groupe déjà formé pour chanter ensemble les mercredis ou samedis à partir de 15 h à la Salle de l'Amitié de Capeyron.
Inutile de connaître le solfège. Les chants choisis font partie du répertoire de chansons françaises que tout le monde connaît.
Ils ont eu la joie de se produire lors du déjeuner de Noël des clubs au mois de décembre et le public a été conquis….

Sous la conduite de Jean-Marie Seguin

Une petite partie du groupe vocal en pleine action !….

Un cours d'informatique pour débutants

Si vous n'avez jamais pratiqué l'informatique, **venez apprendre à utiliser votre tablette ou ordinateur**.
Grâce à 3 de nos amis bénévoles et compétents, l''activité est gratuite.

Retrouvez les **chaque mercredi de 9h45 à 11h45 à la MJC Centre Ville**.
Pour toute inscription, contactez le secrétariat.

Il existe aussi un cours d'informatique pour des personnes plus **confirmées** le **jeudi de 14h à 16 à la MJC Centre Ville**. L'activité y est également gratuite.

La Joie de Vivre, une Association « solidaire »

Ils ont répondu à nouveau « présent » en 2016 pour le **parcours du cœur** organisé par la Fédération Française de Cardiologie et l'Amoc (association des malades et opérés cardiaques).

Puis, ils ont de nouveau marché pour le **téléthon 2016**. Ils ont également vendu des fleurs sur les marchés de Mérignac et les supermarchés, ils ont emballé des cadeaux chez Décathlon…. Et c'est ainsi que la JDV a pu offrir un chèque de **3 261,47 €** au Téléthon…. Contribuant ainsi à ce que la Ville de Mérignac puisse figurer dans les 10 villes les plus généreuses de France.

Les Ateliers Form'équilibre

Animés par des formateurs de « l'Association santé éducation et prévention sur les territoires », ces ateliers remportent un grand succès. Leur but est de :

- Pouvoir être en mesure de garder son équilibre en toute circonstance.
- Savoir se créer un environnement sécurisé.

10 séances à raison d'1 séance de 2 h par semaine par petits groupes de 10 à 15 personnes, avec une participation de 20 € pour l'ensemble du cycle.

Des exercices d'équilibre pour

- Fortifier certains muscles majeurs
- Apprendre à se relever en cas de chute
- Passer de la position assise à la position debout et le contraire
- Se déplacer d'avant en arrière ou sur le côté
- Monter les marches
- Franchir des obstacles
- Travailler l'équilibre les yeux fermés.

Et des conseils pour comprendre

- Les fragilités liées au vieillissement (baisse d'acuité visuelle, fatigue etc…)
- Les risques liés à l'environnement.

Si ces ateliers vous intéressent, adressez-vous au secrétariat. En fonction du nombre d'inscrits, de nouveaux ateliers pourront être programmés.

CLUBS ANIMÉS PAR DES BÉNÉVOLES DE LA JOIE DE VIVRE

Nous vous attendons très nombreux au sein de nos clubs pour partager des moments pleins de bonne humeur.

Près de chez vous, rencontrez de nouvelles personnes pour jouer , papoter, rire et passer un agréable moment. Scrabble,cartes, rummikub, etc.....à vous de choisir. Une petite faim? Le goûter vous sera offert.

A très bientôt. ....

Dominique CHOURY

❖ 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**

Animation « Fun Music »

Beaucoup d'ambiance ce dimanche 11/12/2016 à la salle du Jard à l'occasion du repas de Noël . Repas d'exception pour un moment d'exception. Chants et danses étaient au rendez-vous pour le plus grand plaisir de tous.