

## Calendrier Septembre - octobre 2022

Réception secrétariat du lundi au jeudi : de 9h à 12h00 et de 13h30 à 16h30

Le vendredi matin : de 9h à 11h30 –

**FERMÉ LE VENDREDI APRÈS-MIDI**

### POUR TOUTES LES INSCRIPTIONS :

**déposer un chèque avec au dos de celui-ci l'objet (et le prénom dans le cas de chèque de compte-joint) dans la boîte aux lettres de la Maison des Associations OU auprès du secrétariat.**

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

- plus de 72 h avant la sortie : remboursement possible si remplacement par liste d'attente - 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.

## *Journée détente au Pays Basque – Mardi 18 octobre 2022*



**C'EST L'HEURE  
DU MÉCHOUI !**



Après la visite guidée des grottes de Sare, nous dégusterons le fameux méchoui dans une Venta à deux pas de là, dans un cadre atypique et exceptionnel !

Cette visite guidée, en son et lumière, s'adresse à tous et s'effectue le long d'un parcours sécurisé, entièrement aménagé. Elle dure 1h et aborde Géologie, Préhistoire, Mythologie et Origines du peuple basque.



*Réserver cette date dès à présent pour le plaisir de se retrouver et de passer un moment convivial en bonne compagnie. Toutes les précisions concernant le déroulé de la journée vous seront données ultérieurement.*

Prix de journée : **59 €** (inscriptions au secrétariat)

## SORTIE DEMI-JOURNÉE

### ◆ JEUDI 6 OCTOBRE – Musée d'Aquitaine (Bordeaux)

Visite commentée de l'exposition « *l'Air du Temps : une histoire d'éventails* »

*Si la première fonction de l'éventail est de s'éventer, il permet aussi de signifier son appartenance sociale et d'afficher ses goûts. L'éventail est utilisé dans de très nombreuses sociétés par des femmes et par des hommes, à travers le monde. Les éventails suivent la mode et s'inspirent continuellement des différents courants artistiques.*



- Rendez-vous : 14h15 devant le Musée
- Prix : **7,50 €** (inscription obligatoire) Maximum 30 personnes.

## SÉJOURS ET VOYAGES

### ◆ ANCV Le Pradet (Var)



Du 3 au 10 septembre 2022

➔ *Séjour complet*

Tarif : entre 450 et 470 € (personnes non imposables)

Entre 610 et 630 € (personnes imposables)

Réunion avant départ le **jeudi 18 août 2022 à 14h00** à la Maison des Associations

### ◆ SEJOUR MARCHE ET RANDO

LA RIVIÈRE  
VILLAGE CLUB CAP FRANCE

Du 25 au 29 septembre 2022

Situé en bordure de forêt, le village club La Rivière est le lieu idéal pour vos loisirs et profiter de tous les avantages d'une station balnéaire réputée à **Saint Jean de Monts**. Excursions sur l'Île d'Yeu, l'île de Noirmoutier

60 participants (**inscriptions en liste d'attente**)

Prix estimé à ce jour : 450 € (2 chèques de 200 € à l'inscription)

### ◆ SEJOUR RAQUETTES 2023



Du 22 au 27 janvier 2023 à Luz Saint Sauveur

Village vacances 3\*\*\*. Pension complète

Des guides professionnels nous amèneront sur les grands sites de la région.

Prix estimé à ce jour : 550 € (2 chèques de 270 € à l'inscription *débités aux alentours du 15 juin et du 15 octobre 2022*)

**Encore quelques places disponibles !!!**

# RANDONNÉES ET MARCHES

Activité sous conditions sanitaires strictes qui seront en vigueur

Participation réservée aux adhérents ayant réglé la cotisation  
aux activités « randonnées » et/ou « marches »



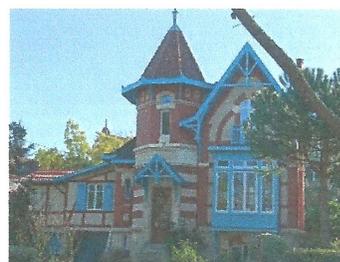
## MARCHES (≈ 6 KM)

Rendez-vous devant la Maison des Associations à 13h45 (Prévoir 4 € pour le bus)

Lundi 12 septembre	Labarde
Jeudi 22 septembre	La Brède Ninon
Mardi 4 octobre	Avensan
Jeudi 20 octobre	Blanquefort
Mercredi 26 octobre	Gazinet la Forêt

### Vendredi 9 septembre 2022 : Arcachon – Le Moulleau

- RV à 7h45 devant la Maison des Association
- Matin : marche dans Arcachon (de la ville d'hiver au Moulleau par le parc Pereire)
- Midi : déjeuner à La Teste « Robinson Crusoé »
- Après-midi : visite de la chocolaterie « Les Gourmandises d'Aliénor » à La Teste



Prix de la journée : 34 € - 50 personnes

### Jeudi 13 octobre 2022 : La Jemaye

- RV à 7h45 devant la Maison des Associations
- Matin : marche autour des étangs de la Jemaye
- Midi : déjeuner à l'auberge de la Double à Echourgnac
- Après-midi : abbaye Notre Dame de Bonne Espérance (et son fromage) ... et la ferme du Parcot



Prix de la journée : 34 € - 50 personnes

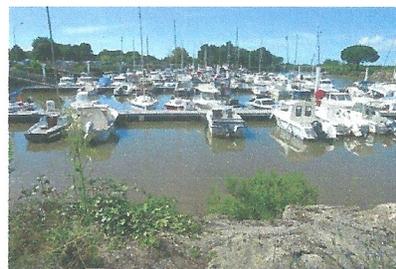
# RANDONNÉES (≈11 KM)

**Rendez-vous devant la Maison des Associations à 13h30 (Prévoir 4 € pour le bus)**

Lundi 5 septembre	Canejan La Peyrotte
Mardi 20 septembre	Quinsac
Vendredi 14 octobre	Arsac Lalande
Mercredi 19 octobre	Saint Loubès
Mardi 25 octobre	Cantenac Margaux

## Mercredi 14 septembre : Mios

- RV à 7h45 devant la Maison des Associations
- Matin : Rando du port du Teich à Mios en suivant la Leyre
- Midi : déjeuner à la Rôtisserie du Val de Leyre à Mios
- Après-midi : libre ou rando environ 5 km



Prix de la journée : 30 € - 50 personnes

## Vendredi 7 octobre : Barsac

- RV à 7h45 devant la Maison des Associations
- Matin : Rando autour du Ciron de Barsac à Preignac
- Midi : pique-nique au port de Barsac
- Après-midi : Barsac - Toulence



Prix de la journée : 10 €

## LES CLUBS

- Le club du Jard : ouvert
- Le club de l'Amitié Capeyron : ouvert
- Le club des Fauvettes : ne fonctionne pas
- Le club de Brocas (en attente d'une date d'ouverture)

## SORTIE DES CLUBS Journée réservée aux membres des clubs

### « Fruits de mer »

Mercredi 21 septembre 2022 à Audenge

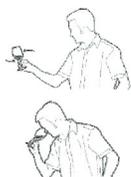
- Rendez-vous à la Maison des Associations à 10h15
- Prix : 25 € (inscription au secrétariat)



## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### ŒNOLOGIE

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



- ✚ Jeudi 13 octobre 2022
- ✚ jeudi 17 novembre 2022
- ✚ jeudi 15 décembre 2022



Prix : 35 € par trimestre

→ une place disponible !!

### GÉNÉALOGIE

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

---

Jeudi 13 octobre      *Révolution Française et généalogie (calendrier, mariage, divorce, baptêmes, sépultures, prénoms, noms de lieux, tribunaux révolutionnaires, biens nationaux)*

---

### 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 29 septembre      *Évocation historique de Blaye à Royan*

---

Jeudi 20 octobre      *Histoire de la presse*

---

Renseignements : Patricia Lafontan (06 82 72 52 53) - Paulette Prieur (06 21 97 98 55)

### Jeudi 6 octobre : SORTIE À LA JOURNÉE animée par Frédéric Béchir

Dans l'estuaire de la Gironde, nous allons visiter :

- Meschers sur Gironde et les grottes du Regulus
- Talmont, l'église et le village
- Barzan et le site gallo-romain du moulin du Fâ.



Quelques places sont encore disponibles. Le prix de la journée est fixé à **78€**, incluant voyage, visites et repas au restaurant. Si vous êtes intéressés, vous pouvez prendre contact auprès de :

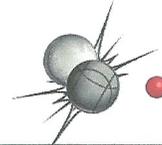
## TAROT - BRIDGE - PÉTANQUE

Participation : 5 € - Au club de l'Amitié à Mérignac Capeyron pour le tarot et le bridge

- **Tarot** : tous les vendredis 14h à 18 h  
Reprise le vendredi 2 septembre **FERME** le vendredi 9 septembre
- **Bridge** : tous les mardis à partir de 14h
- **Pétanque** : les lundis après-midi au stade du Jard

### ➔ **Concours de pétanque : lundi 11 octobre 2022 à 13h45 au stade du Jard**

- **RÉSERVÉ** aux adhérents pétanque qui ont réglé leur participation
- **Restaurant le soir** : 25 € pour les participants et 30 € pour les accompagnants
- Inscriptions au secrétariat



### ➔ **Concours de belote**

**Mercredi 12 octobre 2022** au foyer du Jard à **14h00**

- Suivi du pot de l'amitié
  - Prix : 5 € (inscription au secrétariat)



## ATELIERS DESSIN - PEINTURE - ENCADREMENT



**DESSIN** (encore 3 places disponibles le mardi matin)  
Salle du club de l'Amitié à Capeyron avec Yves Bailleul

GROUPE 1 - les lundis de 14h00 à 17h00 : **12 et 26 septembre – 10 et 24 octobre**

GROUPE 2 – les mardis de 9h00 à 12h00 : **13 et 27 septembre – 11 et 25 octobre**

*(des places disponibles le mardi matin)*

**PEINTURE** (1 place disponible)

Salle du club de l'Amitié à Capeyron avec Jean-Luc Lamarche

les lundis de 14h00 à 17 h00 : **5 et 19 septembre – 3, 17 et 31 octobre**

*(des places disponibles le lundi après-midi)*

**ENCADREMENT** (nouvelle activité pour les participants aux ateliers dessin et peinture)

Salle du club de l'Amitié à Capeyron

Les mardis de 9h00 à 12h00 : **libre les 6 septembre et 18 octobre**

**Guidé par Anne-Marie Toutain les 20 septembre et 4 octobre**

**Prix** : 20 € par activité et par trimestre et 30 € pour deux activités

## EXPOSITION DES TRAVAUX DES ATELIERS DESSIN - PEINTURE

*« Joie de Vivre : visions et expressions »*

Maison des Associations du **17 au 28 octobre 2022** – Vernissage le **lundi 17 octobre à 18h**

# AUTRES ACTIVITÉS PROPOSÉES

## ◆ RELAXATION SONORE ou SONOTHÉRAPIE

Les séances se déroulent le jeudi à 14h00 et le vendredi à 14h00 - Prochaines séances :

- SEPTEMBRE : jeudi 8 et vendredi 9 – jeudi 22 et vendredi 23
- OCTOBRE : vendredi 7 – jeudi 20 et vendredi 21

Prix : 10 € par séance

Lieu : salle des Fauvettes (salle de gymnastique)

Inscriptions : secrétariat -

## ◆ QI GONG

Le mercredi de 9h30 à 10h30 (sauf vacances scolaires)

## ◆ TAI CHI

Le mercredi de 10h30 à 11h30 (sauf vacances scolaires)

**Début des cours : 14 septembre 2022**

Tarif : septembre (3 séances) 18 €

- octobre (3 séances) 18 €

**Les séances retenues seront fermes et définitives**

Lieu : salle de gymnastique des Fauvettes

Inscription : secrétariat

## ◆ YOGA SUR CHAISE

- SEPTEMBRE : les lundis 5, 12, 19 et 26 de 10h00 à 11h00
- OCTOBRE : les lundis 3, 10, 17 et 31 de 10h00 à 11h00

Minimum pour assurer le cours : **5 personnes** inscrites par séance

Lieu : salle des Fauvettes (salle de gymnastique)

Prix : 10€ par séance

Inscription au secrétariat : les inscriptions aux séances se font au mois et **les séances retenues seront fermes et définitives**



## 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.

#### AQUAGYM\*

Vraisemblablement les cours d'aquagym ne reprendront pas au mois d'octobre.

Dès l'ouverture de la nouvelle piscine nous prendrons contact avec les responsables afin de savoir si des cours collectifs sont prévus. Nous ne manquerons pas de vous tenir informés.

## MARCHE NORDIQUE

- Lundi
  - Mercredi
  - Vendredi
- ← marche dynamique 9h00 – 11h30 Martignas (stade de rugby Alban Moga)  
9h00 – 11h30 Cestas (chemin de Marticot)  
9h00 – 11h30 Cestas (132 chemin des Sources)
- **Vendredi**
- ← initiation et perfectionnement 9h00 -11h Mérignac

→ Plusieurs séances d'initiation et perfectionnement hebdomadaires sont obligatoires pour les nouveaux adhérents afin d'être préparés aux sorties matinales. Pour cela RV au parking du stade Cruchon à Mérignac le vendredi à 9h00 ; séance d'1h30, animée par Maxence Rivière, encadrant du SPUC (possibilité de prêt de bâtons pour 5 € par mois).

La marche nordique est une activité dynamique qui nécessite une bonne condition physique.  
Participation : 5 € pour l'année. Inscriptions auprès du secrétariat de la Joie de Vivre

### Reprise des cours de gymnastique : mardi 30 août 2022

GYMNASTIQUE DOUCE	Cours d'1 heure :		Salle gym Les	J. TARBY	30 €/trimestre pour 1
	• mardi	8h45 ou	Fauvettes	J.F. LALANDE	séance/sem
	• jeudi	9h45			58 €/trimestre pour 2
	• vendredi matin:	ou 10h45			séances/sem
ATELIER DU DOS	• mardi après-midi	14h			
	• Mardi	15h00	Salle gym Les Fauvettes	J. TARBY J.F. LALANDE	30 €/trimestre pour 1 séance/sem 58 € pour 1 séance gym + 1 séance dos/sem

### 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 :

