

Calendrier Novembre - décembre 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.

UN PROJET DE RÉVEILLON AU CABARET EST EN COURS

2 JOURS/ 1 NUIT à PERIGUEUX – du 31 décembre au 1^{er} janvier

Programme :

- ✚ Transport en autocar pour les deux jours
- ✚ Une nuit à l'hôtel (le 31)
- ✚ Deux déjeuners
- ✚ La soirée dîner – spectacle au Cabaret
- ✚ Une visite guidée de Périgueux
- ✚ Une visite d'une truffière



Estimation : base 30 participants minimum : **450 €** par personne (*prix dégressif en fonction du nombre de participants*)

De plus amples détails vous seront donnés ultérieurement quand le projet sera arrêté

SORTIES DEMI-JOURNÉE

◆ VENDREDI 18 NOVEMBRE – 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 : **14h30** devant le Musée (Bus lignes n°1 ou n°16)
- Suivi d'un goûter à **16h45** au « Café Joyeux » (31 rue Ste Colombe, Bordeaux)
- Prix musée : **7,50 €** Prix goûter : **7 €** (inscription obligatoire)
Maximum 30 personnes.

◆ Vendredi 25 novembre à 14h30 – Cirque sur glace (Hippodrome du Bouscat)

Le Grand Cirque sur Glace, mariage du cirque et de la glace, émerveille autant qu'étonne le public au travers d'un spectacle féérique musical et totalement inédit ! La traditionnelle piste de sciure laisse place à une véritable patinoire de Glace où brillent les étoiles internationales du cirque et les stars du patinage sur glace.



- Rendez-vous : **13h45** à l'arrêt de bus « Hippodrome »,
ligne n° 35 (elle passe au centre de Mérignac et suit l'avenue de la Libération)
- Prix : **16 €** (inscription obligatoire)
Maximum 30 personnes.

SÉJOURS ET VOYAGES

◆ 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)

Inscriptions en liste d'attente

MARCHES ET RANDONNÉES

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)

Mercredi 2 novembre	Ludon Cantemerle
Mardi 8 novembre	Canejan Lahouse
Lundi 21 novembre	Saint Aubin Mounic
Mardi 29 novembre	Saint Jean d'Illac
Jeudi 8 décembre	Le Pian Médoc Eglise
Lundi 19 décembre	Gazinet l'Estey

Mercredi 16 novembre 2022 : Bordeaux Euratlantique et quartier Belcier

- **RV à 8h45** à la station « *Stalingrad* » du tram A
- Matin : marche à la découverte des quais fleuris de Garonne et du nouveau quartier Euratlantique
- Midi : déjeuner au restaurant « Le Levant » célèbre pour son décor art nouveau unique ... Et pour sa choucroute ! (*éventuellement repas de substitution*)
- Après-midi : libre et retour



Prix de la journée : 32 € - 50 personnes (inscription au secrétariat)

Mardi 13 décembre 2022 : marche dans les bois de Mérignac

- **RV à 8h45** station « *Mendes France* » tram A
- Matin : marche par les vignes et les bois de Mérignac
- Midi : déjeuner Salle Roger Couderc



Prix de la journée : 22 € - 50 personnes (inscription au secrétariat)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : lundi 5 décembre 2022

RANDONNÉES (≈11 KM)

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

Vendredi 4 novembre	Le Haillan
Mercredi 9 novembre	Bouliac les Collines
Mardi 15 novembre	Issac Bois Bedon
Vendredi 2 décembre	Léognan Lac Bleu
Mardi 6 décembre	Le Bourghail suivi du goûter de Noël (salle Roger Couderc à Mérignac)
Mercredi 14 décembre	Hastignan
Mardi 20 décembre	Martignas les Landes

Jeudi 24 novembre : Montagne Saint Emilion

- RV à **7h30** devant la Maison des Associations
- Matin : rando à Montagne Saint Emilion
- Midi : déjeuner restaurant « La Puce »
- Après-midi : libre ou rando à Cabare Dordogne (6 kms)



Prix de la journée : 30 € - 50 personnes (inscription au secrétariat)

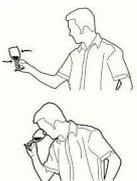
LES CLUBS

- Le club du Jard : ouvert
- Le club de l'Amitié Capeyron : ouvert

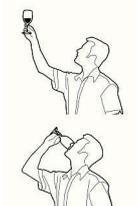
ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

OENOLOGIE

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



- Jeudi 17 novembre
- Jeudi 15 décembre



Prix : 35 € par trimestre

GÉNÉALOGIE

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

Jeudi 17 novembre *Faire l'histoire d'un village*

Jeudi 8 décembre *La base de données Gallica*

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 10 novembre *Herman Van der Hem*

Jeudi 24 novembre *André-Daniel Laffon de Ladebat*

Jeudi 1^{er} décembre *Histoire des Universités à Bordeaux*

Jeudi 15 décembre *Histoire de la médecine à Bordeaux au XIX^e et XX^e*

ATELIER PHOTO (animé par Alain THUILLIER)

Les cours pourraient reprendre en janvier 2023 s'il y a des participants
Pré-inscription auprès du secrétariat de la JDV

Participation : 5 €
Inscription obligatoire



Séance tous les 15 jours le mercredi (de 9h à 11h)
Salle du Club de l'Amitié à Mérignac Capeyron :

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
- **Bridge** : tous les mardis à partir de 14h
- **Pétanque** : les lundis après-midi au stade du Jard

ATELIERS DESSIN – PEINTURE - ENCADREMENT

DESSIN

Salle du club de l'Amitié à Capeyron avec Yves Bailleul

GROUPE 1 - les lundis de 14h00 à 17h00 : **7 et 21 novembre – 5 et 19 décembre**

GROUPE 2 – les mardis de 9h00 à 12h00 : **8 et 22 novembre – 6 et 20 décembre**

(des places disponibles le mardi matin)



PEINTURE

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

les lundis de 14h00 à 17 h00 : **14 et 28 novembre – 12 décembre**

(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 15 et 29 novembre – 13 décembre**

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

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

Quelques places disponibles !

AUTRES ACTIVITÉS PROPOSÉES

◆ RELAXATION SONORE ou SONOTHÉRAPIE

Les séances se déroulent le jeudi à 14h00 et/ou le vendredi à 14h00 tous les 15 jours en novembre et décembre, soit les semaines 44, 46, 48 et 50

Prix : 10 € par séance. Paiement au mois. **les séances retenues seront fermes et définitives**

Lieu : salle des Fauvettes (salle de gymnastique)

Inscriptions : secrétariat

Renseignements : secrétariat ou Annie Tinchon (portable de la JDV : 06.38.82.76.33 ou 06.88.13.39.68)

◆ QI GONG

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

Tarif :

- En novembre (4 séances) : 24 €
- En décembre (2 séances) : 12 €

Paiement au mois. Les séances retenues seront fermes et définitives

Lieu : salle de gymnastique des Fauvettes

Inscription : secrétariat

◆ TAI CHI

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

◆ YOGA

- NOVEMBRE : les lundis 7, 21 et 28 de 10h00 à 11h00
- DECEMBRE : les lundis 5, 12 et 19 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

Renseignements : Secrétariat ou Annie TINCHON (port de la JDV 06 38 82 76 33 ou 06 88 13 39 68)

◆ 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*

Nous sommes en négociations avec le M. le directeur de la nouvelle piscine de Mérignac. Dès que possible nous vous indiquerons les jours et tarifs ...

MARCHE NORDIQUE

- | | | | | |
|---|-------------------|--------------------------------|------------------|---------------------------------------|
| • | Lundi | marche dynamique | 9h00 – 11h30 | Martignas (stade de rugby Alban Moga) |
| | • Mercredi | | 9h00 – 11h30 | Cestas (chemin de Marticot) |
| | • Vendredi | | 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 (98 av Bon Air 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

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

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 :



