AMITIES SAINT MEDARDAISES

Le Journal des Amitiés Saint - Médardaises

Publication gratuite des Amitiés Saint-Médardaises éditée par nos soins grâce aux moyens techniques de la mairie de Saint Médard en Jalles.
Directeur de publication : Françoise Hanusse -

Avril 2023

Assemblée Générale de l'Association le **Mardi 25 Avril 2023 – Pôle Simone Veil.**

Tous les adhérents ayant **leur cotisation à jour** sont cordialement invités à assister à cette réunion, le **mardi 25 Avril à 15h** au Pôle Simone Veil..
A cette occasion **9 sièges** sont à pourvoir. Envoyer vos candidatures par mail au secretariatasm@gmail.com avant le **17 avril 2023**

Excursion en Dordogne - Vallée de la Vézère – Vendredi 28 Avril

Cette journée vous conduira dans la **Vallée de la Vézère**.

Départ de Saint Médard en bus, par un ramassage aux points habituels (les horaires seront précisés ultérieurement).

Première étape par une visite de la **Maison forte de Reignac**, où vous découvrirez le château le plus étrange et le plus secret du Périgord.

Au menu du jour

Pose déjeuner au restaurant l'Archambeau

Kir
Potage
Terrine de poisson Chantilly acidulée
Côtelettes d'agneau
Pomme persillade poêlée de légumes verts.
Framboisier
Vin et café.

La journée se poursuivra l'après midi, par la visite l'après midi du **fort et de la cité troglodytique** de la **Roque St Christophe**.

Tarif de la journée 55€*

⚠ Voyage Excursion : ***Conditions d'annulation,** aucun remboursement ne sera effectue, si l'annulation pour la sortie ne parvient pas 15 jours avant la date prévue.
⚠ La participation à tous les voyages, excursions sous-entend une **adhésion annuelle** à l'association des Amitiés Saint Médardaises. Tous les règlements **sont à effectuer par chèque** … nous n'acceptons pas les **espèces**, ni les **cartes bancaires**. Merci de votre compréhension

Tableau des activités et leurs tarifs

Activités	Jours/Horaires/ Fréquence	Lieux	Tarif - Conditions d'inscription. (* Paiement/3 fois)
Atelier floral	Un jeudi / mois de 15h à 17h ou un vendredi / mois 10h à 12h ou 15h à17h	Salle des "Fontaines de Picot"	Adhésion + 35 € par atelier maxi : 3 x 10 pers
Bridge	Mardi 14h00 à 17h00	Bati FE, Salle 2	Adhésion
Bridge loisir	Mardi 14h00 à 17h00	Salle de l'Estran	Adhésion
Broderie	Mardi 14h00 à 17h00	Salle des "Fontaines de Picot"	Adhésion
Club Lecture	Dernier jeudi du mois 14h00 à 16h30	Salle des "Fontaines de Picot"	Adhésion - maxi 20 pers.
Couture	Mercredi 9h00 à 12h00 Hors V. Sc.	Pierre Mendès France Salle Joséphine Baker	Adhésion + 270 € par an (*) 30 fois 3h - maxi 10 pers
Généalogie	Un vendredi / mois 10h à 12h - voir agenda.	Annexe 1	Adhésion
Gymnastique	Lundi 14h00 à 15h00 Mercredi 11h00 à12h00 Hors V.Sc	Dojo Cosec Dojo Magudas	Adhésion + 90 € par an (*) 60 fois 1h - maxi 30 pers
Les Chiffres et les lettres	Vendredi 14h00 à 16h00	Bati FE, Salle 2	Adhésion
Marche d'entretien	Jeudi 14h00 à 16h30	Départ Place Charles Garaud	Adhésion + (4 €)
Marche à la journée	Un samedi / mois	Randonnée à la journée	Adhésion à la section marche d'entretien
Peinture Multi supports	Lundi 14h30 à 17h00 Hors V. Sc.	Salle de l'Estran	Adhésion + 240 € par an (*) 30 fois 2h30 - maxi 12 pers.
Photo – Video	Lundi 14h à 16h	Pierre Mendès France Salle Joséphine Bake	Adhésion
Pilates	Lundi 11h00 à 12h00 ou Mercredi 10h00 à11h00	Dojo Cosec Dojo Magudas	Adhésion + 90 € par an (*) 30 fois 1h - maxi 15 pers x 2
Piscine	Mardi 11h15 à 12h 15 Vendredi 11h15 à12h 15	Espace Aquatique	Adhésion + **105€** par an(*) 1 fois / semaine **150€** 2 fois / semaine.
Aquagym	(piscine) Mardi 11h15 à 12h 15 (aquagym)Mardi.11h15à12h15 ou (aquagym)Vend.11h15 à12h15	Espace Aquatique	- Adhésion **+159€** par an(*) Aquagym 1 fois / semaine - (30 séances). - Adhésion **+198€** par an(*) Aquagym 1 fois / semaine (30 séances) + 1 séance Piscine.
Pyramide	lundi 15h15 à 17h45 Vendredi 16h00 à 18h00	Bati FE, Salle 2	Adhésion
Scrabble	Vendredi 14h00 à 17h00	Salle des "Fontaines de Picot"	Adhésion
Tarot	Mardi 14h00 à 17h00	Pôle Simone Veil	Adhésion
Tricot	Mercredi 14h00 à 17h00	Salle des "Fontaines de Picot"	Adhésion
Yoga	Mardi 10h à11h30 Hors V. Sc ou Jeudi 10h à 11h30 Hors V. Sc.	Salle de danse de Corbiac	Adhésion + 150 € par an (*) 30 fois 1h30 - maxi 15 pers.x 2 Enseignement selon Swami Sivananda

* possibilité paiement en trois fois

Commission voyages

Séjour en Espagne - Calafell et la Costa Daurada

Du 12 au 16 septembre 2023
5 jours / 4 nuits

Jour 1 - Départ de **Saint Médard en Jalles en autocar** en direction de l'Espagne.
En fin d'après-midi, installation dans un **Hôtel 3 Etoiles** pour le séjour à **Calafell**.

Jour 2 - Départ vers **Reus** et visite guidée de cette ville, et **du centre Gaudi**.
Visite des Caves Marc Vidal et dégustation de produits locaux, du musée automobiles

Jour 3 - **Départ vers Barcelone** pour une visite guidée de cette majestueuse cité catalane.
Le matin, visite pédestre du Quartier Gothique, la Cathédrale (extérieurs), **Las Ramblas, la Sagrada Familia** (extérieurs).
L'après-midi, poursuite de la **découverte de la ville** avec un tour panoramique.

Jour 4 - Départ **vers Sitges,** une des stations balnéaires préférées des riches familles catalanes. Visite guidée de la **vieille ville et de l'église** sur le promontoire de la **Punta.**
Départ vers la province de **Tarragone** et visite guidée de la ville, inscrite au patrimoine mondial de **l'UNESCO** et riche d'un fort héritage romain et médiéval. Visite des arènes.

Jour 5 - Route vers **Saint Médard en Jalles**

Tarif du Séjour 430 €*
Chambre individuelle + 130 €

Pré-inscription à partir
du Mardi 21 Mars.

⚠ Voyage Excursion : ***Conditions d'annulation**, aucun remboursement ne sera effectue, si l'annulation pour la sortie ne parvient pas 15 jours avant la date prévue.
⚠ La participation à tous les voyages, excursions sous-entend une **adhésion annuelle** à l'association des Amitiés Saint Médardaises. Tous les règlements **sont à effectuer par chèque** … nous n'acceptons pas les **espèces**, ni les **cartes bancaires**. Merci de votre compréhension

La Bretagne - Les Secrets du Morbihan du 10 au 17 Juin 23

Quelques places pour le séjour en **Bretagne Sud**.
Voir le journal de décembre pour le détail du séjour

Prix du séjour 1050 €
Chambre individuelle +139 €

Conférence historique

Mardi 4 Avril, c'est avec Frédéric Béchir, notre conférencier, que nous avons un nouveau rendez vous, pour évoquer le **Grand Théâtre de Bordeaux** en remplacement de la vie de **Joséphine Baker**,

Mardi 4 Avril à 16H (Durée 2h)
à la salle du " Pôle Simone Veil "

Le thème sera:
"**Le Grand Théâtre de Bordeaux**"

Participation de 10 €

Bridge loisir

Si vous **aimez les jeux de cartes,** venez découvrir ce roi de la famille. Non, ce jeu n'est **pas synonyme de compétition** où il faut toujours faire mieux, avec le même jeu, que les tables d'à coté. Il se pratique aussi en loisir et en s'amusant beaucoup. Il n'y a **pas de règles à apprendre** par cœur. Le jeu de la carte (identique à la forme compétition) a des **règles simples** et offre une multitude de choix, ce qui en fait sa richesse. Quant aux annonces, elles se font naturellement en fonction de notre main. **Les quelques principes de base** sont **résumés sur une feuille A5** que vous pouvez garder avec vous sur la table.

En quelques séances en regardant jouer d'abord, puis en étant secondé, vous deviendrez un partenaire à part entière.

Après chaque donne, dans un esprit d'amusement et d'avis réciproque on peut échanger librement sur nos choix et les autres possibilités qui pouvaient s'offrir afin de toujours s'améliorer et profiter pleinement du grand plaisir qu'apporte ce jeu.

Nous sommes hébergés à L'Estran tous les **mardis de 14 h. à 17 h.** environ. Venez nous rendre visite, vous y serez bien accueillis.

Michel Turpyn

Photo Vidéo

Vos ordinateurs et Smartphones se chargent de photos et de vidéos qui sommeillent et que vous aimeriez présenter de façon ludique. **Cette activité est faite pour vous**. Venez apprendre à modifier et améliorer vos images puis à les assembler dans des montages vidéo directement lisibles sur un téléviseur.

Il n'y a pas de programme établi et **vous pouvez rejoindre le groupe** quand vous le souhaitez.

Chaque participant avance avec son propre PC portable sur le projet qu'il se fixe grâce à réponses apportées à ses interrogations.

Des **documents d'aides** et de rappel des principales manipulations des logiciels utilisés sont **mis à disposition**. La section a également élargit son activité à la création et **l'animation d'images virtuelles 3D.** Cette technique qui remplit aujourd'hui tous nos écrans est d'une **créativité sans limite**. Si vous souhaitez accompagner un peu ce mouvement et que la vue d'un ordinateur ne vous fait pas fuir, **vous êtes les bienvenus**.

Depuis le début de l'année nous sommes hébergés **au centre Pierre Mendes France** et disposons de **moyens techniques** intéressants. Venez nous rendre visite tous **les lundis** (hors congés ou vacances scolaires) de 14 à 16h. (Exceptionnellement pas de séance le 20 Mars) A très bientôt

Michel Turpyn

Quelques Brèves

Reprise de l'Atelier Tricot, à partir **Mercredi 15 mars 2023** de 14h à 17h, à la salle de la résidence "Fontaines de Picot " – 163 Avenue du Général de Gaulle Saint Médard en Jalles, se faire connaître au secrétariat au 05 56 51 92 72 ou à **secretariatasm@gmail.com**

Concours de Tarot - A tous les adhérents le **Mardi 21 mars 2023** au Pôle Simone Veil. se faire connaître au secrétariat au 05 56 51 92 72 ou à **secretariatasm@gmail.com**

Bâtiment FE
2 place Charles Garaud
33160 Médard en Jalles

Les Amitiés Saint-Médardaises

Adresse postale : Hôtel de Ville
Place de l'Hôtel de Ville – CS 60022 - 33167 – St Médard en Jalles Cédex
Téléphone : 05 56 51 92 72
Mail : **secretariatasm@gmail.com**
Horaires du Bureau : Lundi, Mardi et Jeudi de 13H30 à 16H00
Retrouvez– nous sur le web : **https://amities-saint-medardaises.saintmedardasso.fr**