



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 -

Mars 2024



Assemblée Générale de l'Association - Vendredi 12 Avril 2024
Salle Antonin Larroque - Espace Pierre Mendès France

Tous les adhérents ayant leur cotisation à jour sont cordialement invités à assister à cette réunion, le **vendredi 12 Avril à 14h 30** Salle Antonin Larroque – Espace Mendès France.

Appel à candidature. A cette occasion **4 sièges** sont à pourvoir. **Envoyer votre candidature** par mail au secretariatasm@gmail.com avant le **29 mars 2024**.

PUYDUFOU.

Puy du Fou – du 27 au 29 Juin 2024



Judi 27 Juin : Départ de Saint Médard, en direction de Niort, Les Epesses. Arrivée à **Cholet**, installation dans un **hôtel *****. Dîner

Vendredi 28 Juin : Après un petit déjeuner pris à l'hôtel, début de la Journée sur le parc du Puy du Fou. Vingt spectacles grandioses de l'Antiquité au XXe siècle vous y attendent.

Préparez-vous à voyager dans le temps.

Dans un Parc de 40 Hectares... découvrez Le grand spectacle de fauconnerie et ses rapaces, un village du XVIIIe siècle entièrement reconstitué et animé, un mémorial multi scénique sur les guerres de Vendée, un grand Arboretum, le Fort de l'An Mil, la bataille du Donjon, le Stadium Gallo romain, la cité médiévale, les mousquetaires de Richelieu, le grand spectacle de Cape et d'épée.

Déjeuner sous forme de coupon repas d'une valeur de 20€.

Dîner animé sur le Parc .

En soirée, à partir de 22h30 et pendant 1h30, vous assisterez à la Cinéscénie, le plus grand spectacle de nuit au monde devenu un mythe immanquable avec ses 2400 acteurs sur 23 hectares et ses 28 000 costumes.

Retour à l'hôtel à Cholet pour une nouvelle nuit.

Samedi 29 Juin : Deuxième journée au **Grand Parc du Puy du Fou** pour retrouver les animations telles que la bataille du Donjon relatant un combat franco-anglais dans une tour médiévale reconstituée, mais aussi le Stadium Gallo Romain ...

Déjeuner dans un restaurant du parc.

Départ du parc pour Saint Médard en Jalles vers 16h 00 pour une arrivée vers 21h 30



Prix du séjour* 475 €

* Chambre particulière 120€

Inscription, à partir de **début Mars** - règlement en plusieurs fois (3) possible
Voir conditions d'annulation du voyageur.

Tableau des activités et leurs tarifs - Année 2024

Activité	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 à 17h	Salle des "Fontaines de Picot"	Adhésion + 35 € par atelier maxi : 3 x 8 pers
Bridge	Mardi 14h00 à 17h00	Bati FE, Salle 2	Adhésion
Bridge loisir	Jeudi 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	Bât FE / Salle 2	Adhésion + 270 € / an (*) 30 fois 3h - maxi 10 pers
Généalogie	Un vendredi / mois 10h à 12h	Pôle Simone Veil	Adhésion
Gymnastique	Lundi 14h00 à 15h00 Mercredi 11h00 à 12h00	Dojo Cossec 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 - 20 pers maxi
Peinture Multi supports	Lundi 14h30 à 17h00	Salle de l'Estran	Adhésion + 240 € par an (*) 30 fois 2h30 - maxi 12 pers.
Photo – Video	Lundi 14h à 16h	Pierre Mendès France Salle 4	Adhésion
Pilates	Lundi 11h00 à 12h00 ou Mercredi 10h00 à 11h00	Dojo Cossec Dojo Magudas	Adhésion + 90 € par an (*) 30 fois 1h - Maxi 15 pers x 2
Piscine	Mardi 11h15 à 12h 15 Vendredi 11h15 à 12h 15	Espace Aquatique	Adhésion + 105€ par an(*) 1 fois / semaine 150€ - 2 fois / semaine.
Aquagym	(aquagym)Mardi.11h15 à 12h15 ou (aquagym)Vend.11h15 à 12h15	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	Bâti FE, Salle 2	Adhésion
Scrabble	Vendredi 14h00 à 17h00	Salle des fontaines de Picot / Bâti FE, Salle 2	Adhésion
Tarot	Mardi 14h00 à 17h00	Pôle Simone Veil	Adhésion
Tricot Crochet	Mercredi 14h00 à 17h00	Salle des "Fontaines de Picot"	Adhésion
Yoga	Mardi 10h à 11h30 ou Jeudi 10h à 11h30	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

Cap sur l'île d'Aix – Mercredi 22 Mai



Cette journée vous conduira en **Charente Maritime** sur l'**île d'Aix**.

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

Arrivée sur les bords de la Charente, embarquement à bord d'une vedette, pour une croisière commentée avec un passage devant l'île Madame et le célèbre Fort Boyard pour une escale à l'île d'Aix.



Visite commentée de l'île en calèche, pour découvrir au **pas du cheval** les petits chemins, plage et prairie et bois de l'île.

Déjeuner dans un restaurant de l'île : avec un menu type ..

Croustillant de Chèvre des Charentes
sur nid de salade, graines et vinaigrette au miel.

Poisson de la pêche du moment,
Purée de pommes de terre et crème d'ail.

Croustade aux pommes.
Vin et Café.

En début d'après midi rendez vous avec l'**histoire**.

« Juillet 1815 l'île d'Aix, Napoléon sur la route de l'exil se remémore l'épopée de sa vie, de sa gloire et de son déclin. Une visite théâtralisée insolite qui vous plonge dans l'histoire du Premier Empire et vous rend témoin du destin de l'empereur déchu ... »



17h - Départ de la croisière du retour vers Saint Nazaire sur Charente.

18h - Retour pour Saint Médard

Tarif de la journée* 70 €



△ Excursion : * **Conditions d'annulation**, aucun remboursement ne sera effectué, 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.

Les Amitiés Saint Médardaises sont immatriculées par ATOUT France n° IM094120001
de la Chambre des associations (CDA).94100 Saint Maur des fossés
La garantie financière est assurée par GROUPAMA Assurance-Crédit & Caution , 3 place Marcel Paul 92000 Nanterre.
Assurance Responsabilité Professionnel MAIF 200 Avenue Salvador Allende 79000 Niort.



Zoom sur l'Atelier Tricot

Une **dizaine de tricoteuses** se retrouvent, chaque mercredi après-midi, aux Fontaines de Picot pour tricoter, bien sûr, mais aussi pour papoter, échanger et surtout passer un agréable moment. Elles sont chouchoutées par *Sylviane*, l'animatrice de ce petit groupe. Bienveillante, attentive, *Sylviane* est toujours là pour écouter, aider, conseiller et, parfois, proposer un bon goûter.



Chacune choisit son modèle, sa laine et réalise soit pour elle-même, soit pour des proches, soit pour des associations, des chaussons, des brassières, des doudous animaux, des pulls avec torsades, sans torsades...selon leurs aptitudes et leur envie.

Pas de stress, pas de compétition, seulement de l'empathie et de la bonne humeur pendant 3 heures comme le prouvent ces témoignages :

"Je passe un bon moment, je fais la causette"
Jacqueline.

"Je crée, c'est agréable. L'**ambiance** est parfaite"
Anne-Marie.

"Je viens pour l'**ambiance** et pour apprendre"
Adrienne.

"J'ai toujours tricoté, ça me détend. J'aime faire quelque chose pour quelqu'un"
Andrée.

"Je viens pour l'**ambiance**, elles sont gentilles."
Evelyne.

"J'ai toujours tricoté. Les unes montrent aux autres, c'est bien."
Joanne.



"Ma vie, c'est le tricot et le crochet. Dans ma génération, on n'achetait pas les pulls, on les confectionnait. Je rends service en terminant, parfois, les ouvrages commencés."
Henriette.

"J'attends le mercredi. Dans les années 50, je tricotais des petites culottes et des chaussettes en coton. J'aime venir pour l'ambiance, ça évite de s'isoler."
Tullia.

"On m'a conseillé de venir et je ne le regrette pas"
Gaby.

Une bonne raison de se mettre au tricot :

C'est une activité relaxante, anti stress qui occupe l'esprit et les mains.

On parle d'ailleurs de Tricothérapie, activité proposée aux jeunes et moins jeunes dans certaines structures hospitalières, dans des Ehpad....

En tricotant la respiration se calme, les muscles se détendent, l'esprit est apaisé ce qui permet ainsi de retrouver le calme intérieur.

Le tricot est un loisir magique: passionnant, relaxant et déstressant.

Alors, n'hésitez plus, tricotez !

Michèle P.

Bâtiment FE
2 place Charles Garaud
33160 Médard en Jalles

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>

Les Amitiés Saint-Médardaises