



La gazette des J.R.B.

JUIN 2024 – N° 0096

Mardi 21.05.2024 : Le groupe 3* accompagné par les « deux Pierre » a fait sa randonnée à **LARINA**.

Belle journée ensoleillée pour cette marche à la journée avec pique-nique. Sept participants au départ de Brignais.

La marche nous a conduits sur le site archéologique de **LARINA** construit sur un éperon rocheux qui domine la vallée avec la centrale nucléaire du Bugey. Visite très intéressante du site avec ses nombreux vestiges dont une nécropole du 6^{ème} siècle. Pierre & Pierre







Mardi 28.05.2024 : Les marcheurs du groupe 2* et 2*+, accompagnés par Françoise B. et Francine ont fait une agréable randonnée estivale à **SAINT PIERRE LAPALUD**, avec seulement 7 personnes. Ci-dessous photo prise devant une maison ancienne du hameau le Combet qui dépend de la commune de Chevinay.







Mardi 28.05.2024 : Jean-Jacques et Pierre ont mené la randonnée 3* avec 11,7 km et 503 m de dénivelé, passant par Le Vernay, Lafont et Courzieu au **COL DE MALVAL**.



Mardi 4.06.2024 : Les deux Didier ont accompagné une quinzaine de marcheurs du groupe 2*+ pour une belle rando à **SAINTE CATHERINE** à la journée avec pique-nique.



Mardi 4.06.2024 : Anne-Marie et Joëlle ont accompagné le groupe 1* avec dix-sept marcheuses pour une balade au bord de l'Azergue, à partir de **LOZANNE** par une belle journée ensoleillée.





Quelques astuces !

Comment nettoyer du laiton	Rien ne vaut la tomate ! Par exemple pour un vase en laiton, enduisez-le tout simplement de ketchup. Laissez agir pendant une demi-heure, puis rincez et séchez.
Savoir si un vêtement risque de déteindre	Pour le savoir, faites le test suivant : mouillez une toute petite zone, posez dessus un morceau de papier essuie-tout et temponnez avec un fer à repasser tiède. Si la couleur passe sur le papier, vous devez alors le laver séparément et à froid une à plusieurs fois.
Vous n'avez plus de liquide de rinçage	Le vinaigre est un excellent anticalcaire. Si vous manquez de liquide de rinçage, en attendant de vous en procurer, versez un peu de vinaigre blanc dans le réservoir. De même si vous lavez des verres à la main, rincez-les avec un peu de vinaigre avant de procéder au rinçage final. Le résultat est spectaculaire !

Mardi 4.06.2024 : Pour Françoise B. et Christian, c'est à **SAINTE CONSORCE** que s'est déroulée leur randonnée sous un beau soleil, avec une quinzaine de marcheurs. Belle balade, malgré encore quelques endroits boueux.





Mardi 11.06.2024 : Par une journée avec un temps bien gris, 11 marcheuses et un seul marcheur ont tout de même fait une agréable balade à **THURINS**, passant par Le Pont, la Valotte, les Grandes Terres, le Bas Marjon et le Noyer Blanc, pour environ 7 km et 160 m de dénivelé.





PETITE ASTUCE CULINAIRE

Des légumes en couleur !

Pour conserver une jolie couleur à vos légumes cuits, ajoutez à l'eau de cuisson 1 cuillerée de bicarbonate de soude.
Vous pouvez aussi les rincer à l'eau glacée dès la fin de la cuisson.

Vendredi 14 juin 2024 : La dernière **réunion des animateurs** pour établir le programme de la prochaine rentrée a eu lieu dans la salle Asie au Centre Social, avec une trentaine de personnes présentes.

Puis il s'en est suivi un repas offert par le Centre Social, où rien ne manquait, de l'apéritif au dessert, préparé par Christine, Ginette, Irma, Rose-Noëlle et Christiane.

Fabienne PONT, la Directrice nous a fait l'honneur de partager ce repas avec nous. La journée s'est déroulée dans une bonne ambiance comme habituellement, et Fabienne nous a dit qu'à l'avenir elle ne verrait plus les JRB de la même manière !!! Il y a eu effectivement quelques plaisanteries ! Nous prenons cela évidemment, pour un compliment !... Quant à Christine, elle n'a pas pu être parmi nous pour des obligations familiales, mais nous la remercions tous pour ce qu'elle fait pour les JRB. *Irma*



Suite repas des animateurs



Mardi 18.06.2024 : Cette journée à **YZERON** a regroupé les marcheurs de tous les niveaux, pour cette avant dernière belle randonnée la matinée, afin d'échapper à la chaleur de l'après-midi. Il s'en est suivi un agréable pique-nique avec marquisette et partage de douceurs... Puis certains d'entre eux, boulistes acharnés ont commencé quelques parties pour finir la journée dans la bonne humeur, pendant que certaines ont préféré une petite sieste sous les arbres, au frais !...*Irma*

C'est un bon groupe de 27 qui nous a tous réunis pour une belle rando du lac jusqu'à la Madone ! Du beau temps et de la bonne humeur ! Un grand merci aux animateurs pour cette journée.. et pour l'année JRB écoulée ! *Dominique*



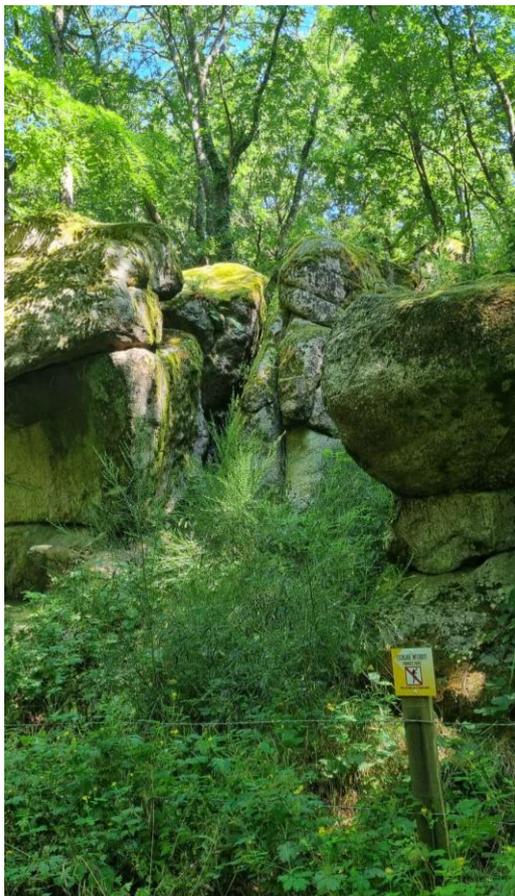
Ci-dessus les privilégiés qui ont pu s'attabler !







Mardi 25.06.2024 : Pour cette dernière randonnée de la saison, les marcheurs du groupe 2*+ se sont retrouvés à **SAINT GENIS LES OLLIERES** pour une belle balade accompagnés par Pierre et Fabienne. Sympathique découverte des bois, chemins, combes et petits ruisseaux chez Fabienne qui nous a guidés à St Genis les Ollières... pour finir, un pique-nique nous a réunis chez elle autour d'une bière bien fraîche et bien méritée !!! Bel été à tous... et restez curieux ! *Dominique*





Mardi 25.06.2024 : Pour le groupe 2*, c'est au **COL DE MALVAL** que s'est déroulée leur randonnée de clôture de la saison, accompagnés par Françoise L. et Christian O. Ils se sont retrouvés à quinze, pour une belle balade sous le soleil et finir l'année en beauté !





Mardi 25.06.2024 : Quant au groupe 3* accompagné par Pierre et Marie, leur destination a été sur **SAINT ROMAIN EN GAL** Randonnée sous le soleil avec 13 marcheurs ; nous avons terminé l'année par un verre de l'amitié à la guinguette de l'île Barlet. *Pierre et Marie*





Chers marcheurs,

Le mois de juin se termine, avec lui une année scolaire, ce qui sonne la fin de nos retrouvailles hebdomadaires.

En espérant que le beau temps veuille enfin arriver, je vous souhaite à tous de passer un bel été, de profiter de ces moments de détente, de dépaysement pour ceux qui auront la chance de partir, de mettre à profit cette période de vacances pour retrouver vos familles et vos amis.

Et de ne pas oublier complètement les JRB, car nous espérons bien vous retrouver nombreux sur les chemins dès le 10 septembre.

Bon été à tous. Sportivement.

Pour le comité de pilotage, Ginette Villard

PROGRAMME DE LA PREMIERE RANDO DU 10 SEPTEMBRE 2024

13h30	*	MORNANT	7 km	160m	Rose-Noëlle- Anne-Marie	2,30€
	**	- PAS DE RANDO	-	-		
13h30	***	CHAUSSAN	9,4 km	220m	Didier S. - Fabienne	3,00€
13h00	****	THURINS	13 km	490m	Pascale - Daniel	1,80€

L'OISEAU ET LA DATE DE NAISSANCE

Comme promis, voici l'oiseau qui correspond au mois de **JUIN**

Juin : la colombe



Un oiseau royal !

Que tu le saches ou pas, tu es un (e) leader né(e).

Tu es un (e) maître (sse) de l'organisation et tu sais déléguer ton autorité.

Tu prends les choses en main et tu arrives toujours à gérer la situation, qu'il s'agisse d'une urgence ou du train-train quotidien.

Aucune tâche ne t'est impossible. En cas de difficulté, tu appelles les renforts !

Personne à contacter pour transmettre vos photos et commentaires : Irma DUCHAMP

E-mail : irma.duchamp@hotmail.fr - Tel. 06 64 25 68 60