



La gazette des J.R.B.

JANVIER 2025 – N° 101

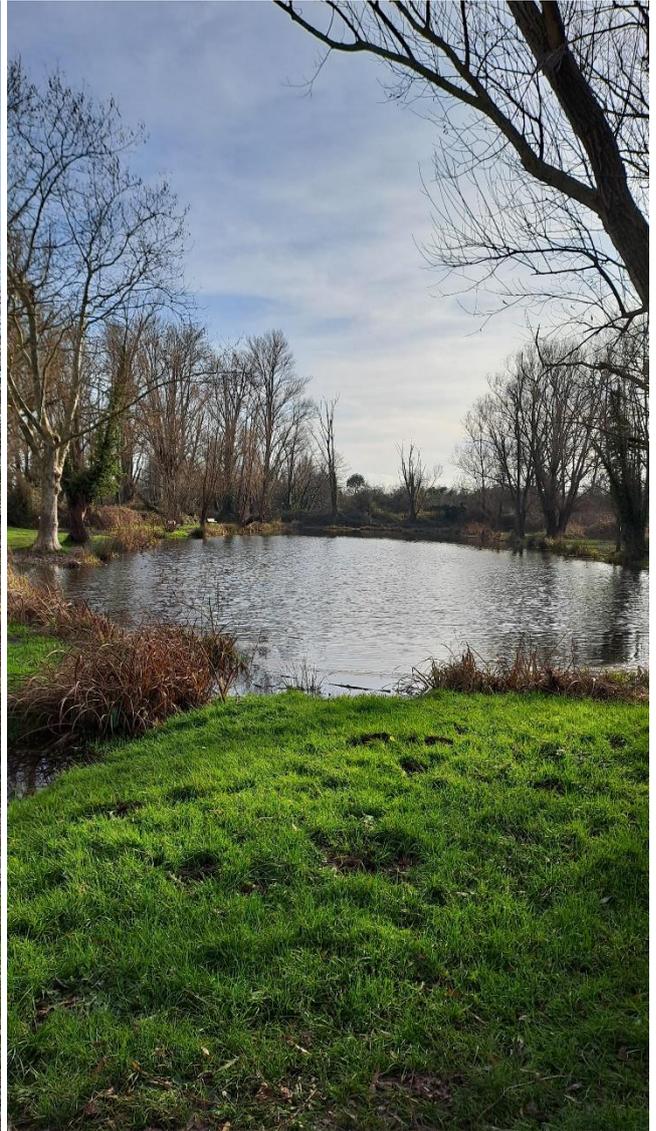


Mardi 17.12.2024 : Rando de 9 kms de **MILLERY** accompagnée par Fabienne et Pierre, en passant par Grigny le Haut, puis Charly. Nous étions un groupe d'une trentaine de randonneurs, sous un ciel plutôt clément avec une température de 10°. C'était la dernière de l'année, retour en janvier pour de nouvelles balades. *Alain*





Mardi 17.12.2024 : Les vingt marcheurs du groupe 2*ont fait leur dernière randonnée 2024 sur **IRIGNY**, accompagnés par Michelle et Jacky pour 8 kms. Une rando agréable sous le soleil qui réchauffe les cœurs et les corps... et une météo qui fait oublier que Noël est tout près !...





Mardi 17.12.2024 : Les marcheurs du groupe 1* accompagnés par Anne-Marie et Rose-Noëlle ont fait leur balade sur **VOURLES** avec 7 kms, passant par Primevères, Bois vert et les Hautes Mouilles.



Mardi 7.01.2025 : En ce début d'année 2025, le groupe des marcheurs 3*a fait sa rando de 12 km sur **SOUCIEU EN JARREST**, en passant par St Laurent d'Agny, dans la joie et la bonne humeur !

Les animateurs étaient Ginette et Pierre.





Mardi 7.01.2025 : Les marcheurs du groupe 4* se sont retrouvés à 17 participants pour commencer la nouvelle année à la **ROUSSILIERE** , accompagnés par Sylvie et Bertrand.

« Malgré notre passage aux mines d'or nous ne sommes pas plus riches mais toujours en pleine forme » ! *Sylvie*



Mardi 7.01.2025 : C'est sur **MESSIMY** que Joëlle et Anne-Marie ont mené le groupe des marcheurs de la 1* pour une rando de 6 kms, passant par Le Bochet, En Chabran et Moulin Chamel.

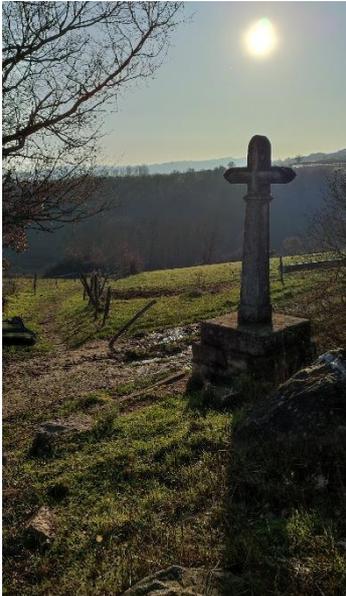


Mardi 14.01.2025 : Didier et Ginette ont accompagné les marcheurs du groupe 3* pour une rando de 11 kms sous le soleil à **MORNANT**, mais avec la froidure, et une température de 2° !

Les chemins étaient verglacés et boueux, avec également un passage compliqué pour traverser la rivière ; heureusement que nos deux Didier étaient des plus prévenants ! Nous sommes passés au bord du lac de la Madone, toujours un bel endroit reposant. Mais quel bonheur cette belle lumière hivernale !...







Mardi 14.01.2025 : Pour cette deuxième rando de l'année, une dizaine de marcheurs du groupe 1* a fait sa balade sur **MORNANT**, accompagnés par Agnès et Rose-Noëlle.





Mardi 14.01.2025 : Quant aux marcheurs du groupe 2*, c'est sur **CHAPONOST** que Jacky et Christian les ont accompagnés pour 8,5 kms ; ils étaient 16 pour affronter le froid mais avec du soleil. Belle rando, mais boueuse par endroits, et surtout une fin de parcours un peu délicate avec une descente et des marches très humides et un peu hautes... mais avec l'aide des uns et des autres, tout le monde les a descendues !... Enfin un peu comme au Lido... mais avec des « Girls » d'un autre âge !!! *Evelyne*





17.01.2025 : En cet après-midi de vendredi avait lieu **LA GALETTE DES ROIS DES JRB**, offerte comme tous les « Nouvel An » par le Centre Social, avec également le verre de cidre ! Particulièrement cette année, nous avons été très nombreux à répondre à cette invitation. La salle Asie a été au complet ! Nous en sommes très heureux.

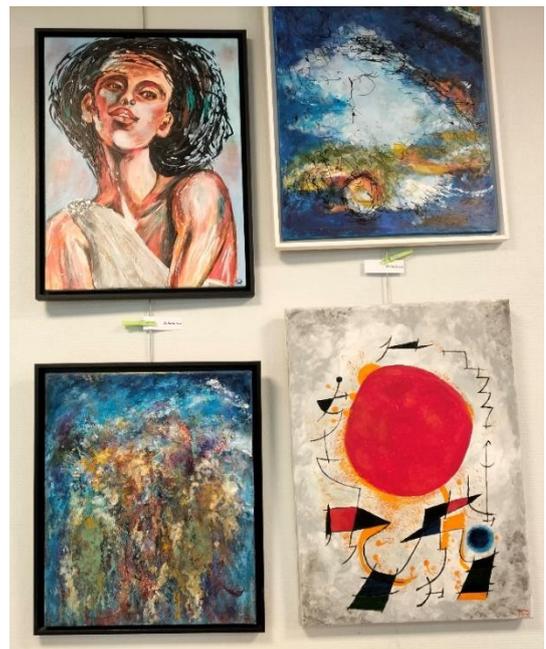
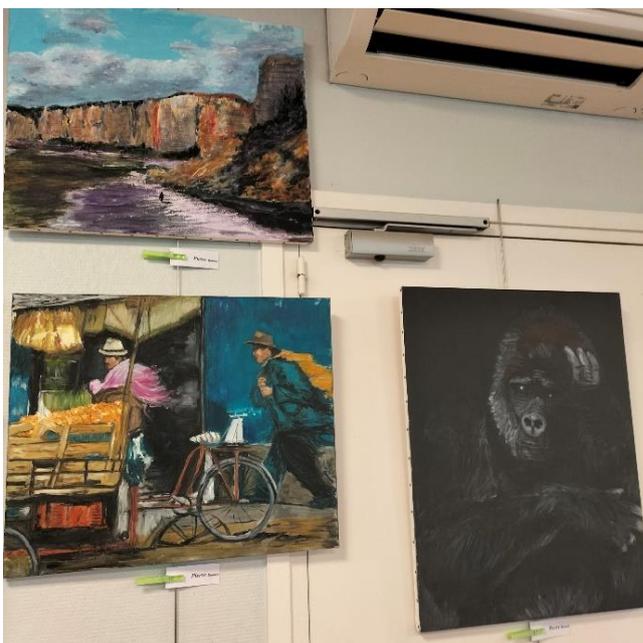
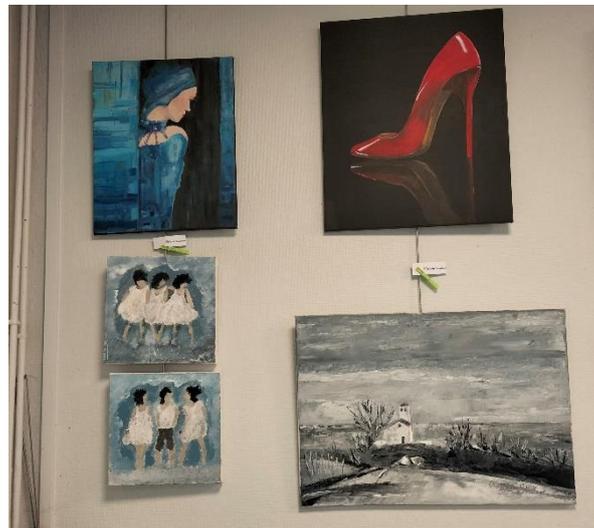
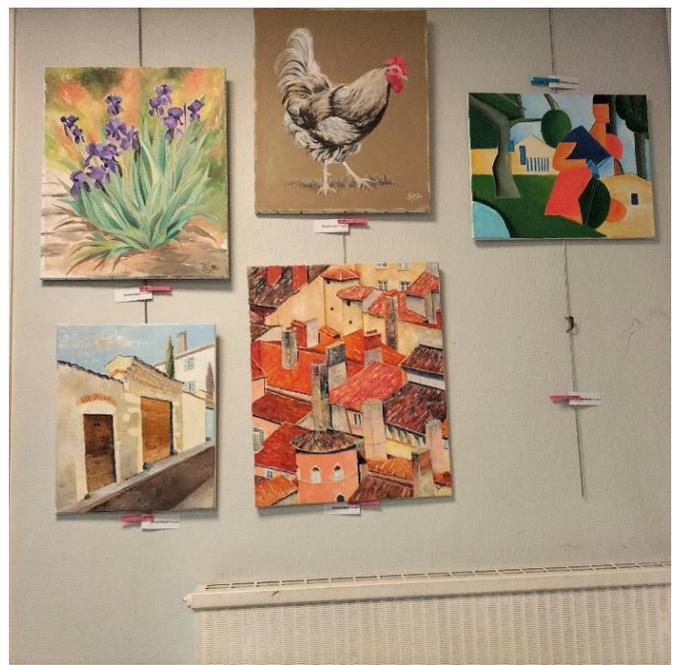
De plus, cette année étant le cinquantième anniversaire du Centre Social, il a été offert à chaque bénévole un coffret de délicieux chocolats en remerciement de leur implication.

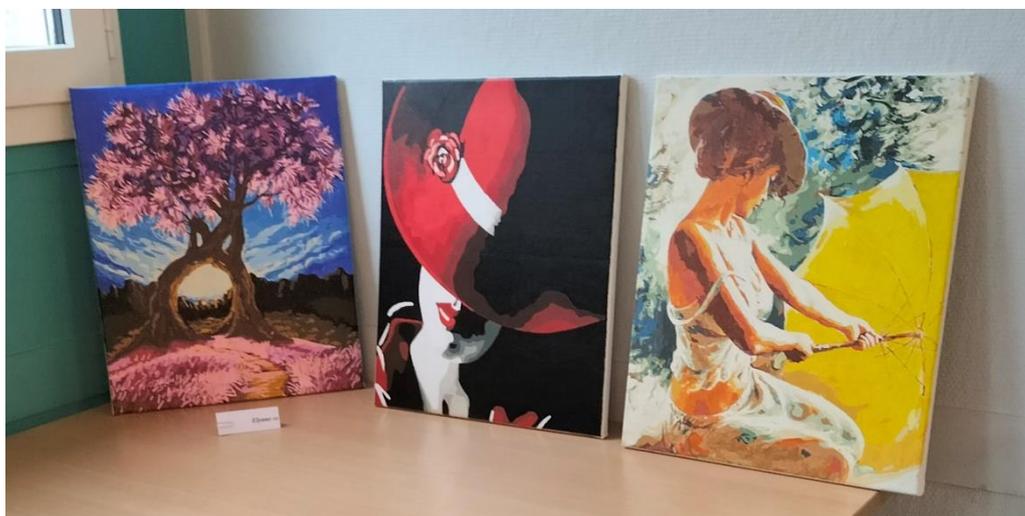
Et comme l'an dernier, le groupe de pilotage a organisé dans la salle une exposition des différentes œuvres des artistes JRB :

- Pour ce qui est des tableaux exposés, il s'agit de Yolaine, Dominique, Viviane, Pascale, Pierre, Eliane, Roland, Elyane et Chantal.
- Pour les poteries : Viviane, Pascale et Cécile.
- Pour les sacs au crochet : Irma
- Pour les chales au crochet : Pascale
- Pour les amigurimis : Ginette.













Viviane Scaglione



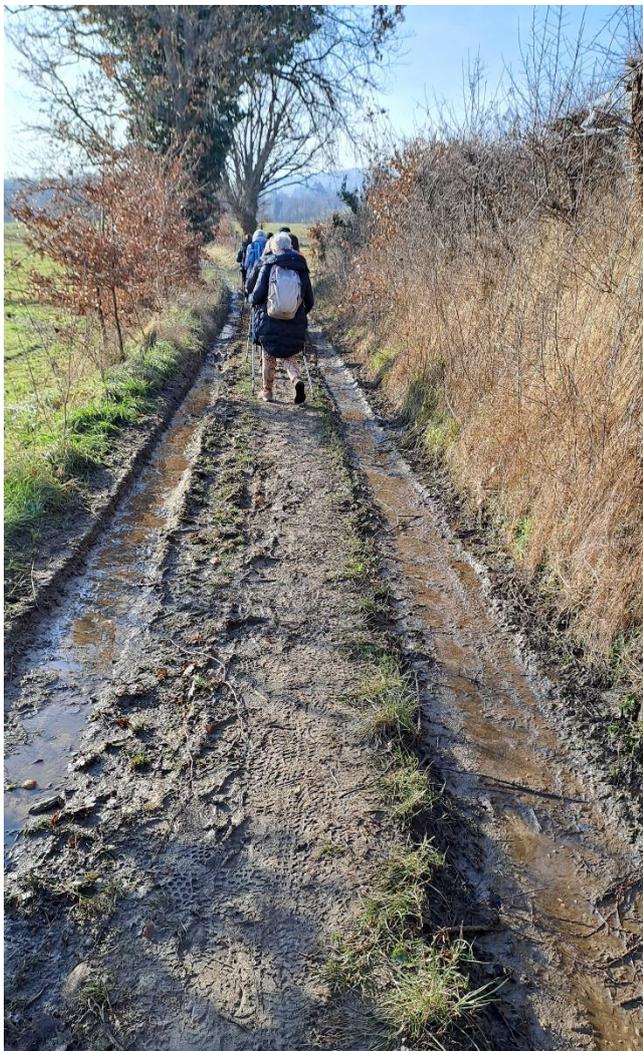
Pascale Chabrier

21.01.2025 : Pour cette randonnée, 12 personnes du groupe 1* ont profité du soleil à **ORLIENAS** ; c'est agréable après toutes les journées de brouillard !... Randonnée accompagnée par Anne-Marie et Joëlle pour 7 kms et 170 m de dénivelé.

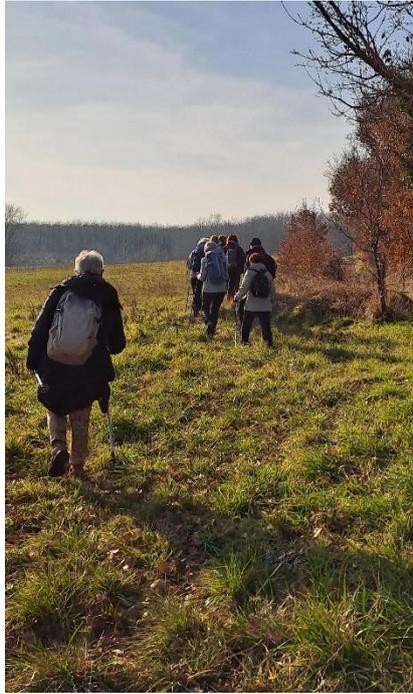


Mardi 21.01.2025 : Les marcheurs du groupe 2*, menés par Patrick et Michelle, ont fait leur randonnée à **MORNANT** pour 9 kms et 190 m de dénivelé.

La randonnée s'annonçait ensoleillée après la purée de pois de toute la matinée... Donc toute la balade s'est faite sous un beau soleil et nous avons même ôté une couche de vêtements ! Malgré une grimpette bien raide au départ, le reste du parcours était tout à fait acceptable, sauf que le terrain était pas mal boueux ! Du travail en perspective pour « décroter » les chaussures !...







Mardi 21.01.2025 : Quant aux marcheurs du groupe 3*, c'est avec une bonne vingtaine de participants qu'ils se sont retrouvés pour leur balade sur **MESSIMY**, avec une pause suivie d'un copieux repas au restaurant « L'air du temps » dans la bonne humeur ! Rando encadrée par Gérard et Didier V.





Petits conseils pour vous mesdames après les repas copieux des fêtes !

Du + calorique au + light	Adoptez cette règle au quotidien, elle vous permettra de ne vous priver de rien sans que le corps profite de tout ! - Consommez les aliments les plus lourds et caloriques le matin (chocolat, viennoiseries), - les aliments un peu moins riches mais nourrissants le midi (viandes, sauces, féculents, desserts) - et les plus légers le soir (poisson, crudités, légumes). Veillez toutefois à bien équilibrer les quantités !
Une bonne idée	Pour faire de la pâte brisée allégée, remplacez le beurre par un yaourt. Ça marche, c'est plus léger et c'est excellent !

Le dicton du jour : "Jour de l'an beau, mois d'août très chaud"

Personne à contacter : Irma Duchamp
E-mail : irma.duchamp@hotmail.fr - Tel. 06 64 25 68 60