



# *Le Mag* du Club Giffois de l'Amitié

N°22  
SEPTEMBRE  
2019

Club Giffois de l'Amitié • 9, square de la Mairie • 91190 GIF-SUR-YVETTE

## LE CLUB GIFFOIS DE L'AMITIÉ FÊTE SES



Le Club Giffois de l'Amitié (CGA) met en œuvre des actions d'entraide et d'animation pour les giffois retraités de plus de 60 ans en proposant des activités ludiques et culturelles favorisant les échanges.

**Contact : [www.clubgiffois.fr](http://www.clubgiffois.fr)**

**Tél. 01 69 07 00 19**

**Permanence : le mercredi de 10 h à 12 h à la Maison du Parc (hors vacances scolaires).**



## Éditorial

### 2019, les 70 ANS du Club Giffois de l'Amitié (CGA), une longévité remarquable

En mars 1949, des bénévoles, s'associent avec la Ville, pour créer une Association de solidarité et d'entraide destinée aux retraités giffois. Elle assurait notamment, le portage annuel de colis, l'organisation de quelques rencontres festives.

Au fil des décennies, l'Association s'est adaptée à l'évolution de la Ville et de sa population en conservant toutefois son rôle fondamental de participation à la lutte contre l'isolement et au maintien du lien social.

Depuis les années 90, c'est le Réseau des Bénévoles de la Ville (RBG) qui dépend du CCAS/Service Social (dont font partie plusieurs bénévoles du CGA) qui distribue les colis annuels.

Aujourd'hui, le CGA c'est 400 adhérents qui ont accès à une quinzaine d'activités. Ce sont aussi des bénévoles élus par les adhérents, au Conseil d'Administration et au Bureau exécutif, qui contribuent à la bonne gestion de l'Association, en veillant à une offre de loisirs répondant aux attentes des adhérents.

Ce bénévolat, est depuis l'origine, la grande richesse de l'Association

Pour poursuivre cette aventure, futur(e)s adhérent(e)s, futur(e)s bénévoles, vous êtes les bienvenu(e)s et soyez assuré(e)s d'un accueil convivial et chaleureux.

Nicole Abrial

### INFORMATION AUX ADHERENTS

Pour sa communication et exclusivement dans le cadre de ses activités, le CGA peut publier des photos de groupe de ses adhérents. Participer à une activité vaut accord implicite. Cette autorisation reste valable pendant toute la durée de l'adhésion au club.

### MONTANT DE L'ADHESION 2018-2019

L'adhésion est obligatoire pour accéder aux activités.

\*Individuel giffois : 22€    \*Individuel non giffois : 40€    \*Couple giffois : 40€    \*Couple non giffois : 70€

### PERMANENCE DU CGA

Pour votre adhésion au CGA ou pour toutes inscriptions aux sorties, spectacles, voyages et séjours ainsi qu'aux repas festifs, venez à la permanence du Club qui se tient tous les mercredis matin (hors vacances scolaires) à la Maison du Parc (derrière la Poste de Gif-Vallée). Téléphone : 01 69 07 00 19.

Pour les inscriptions aux activités, adressez-vous au responsable de l'activité dont le nom et les coordonnées figurent en dernière page de cette gazette.

## Les 3 clubs de Quartier

**Club Plateau Belleville-Chevry** *lundi de 14 h à 17 h, 16 allée de la Faverolle - Rocade de Chevry*

**Club de Courcelle** *le jeudi de 14 h à 17 h, 2, rue du 11 novembre (en face de la station TOTAL)*

**Club Maison du Parc** *le vendredi de 14 h à 17 h Gif-centre Vallée - Parc de la Mairie (derrière la Poste)*

Vous aimez jouer à des jeux de société tels que scrabble, belote, rummikub, etc..... ou vous voulez vous perfectionner, venez nous rejoindre nous vous accueillerons avec plaisir.

Seul le Club de Courcelle est ouvert au mois d'août.

Pour tous les Clubs, un goûter est servi pour terminer un après-midi agréable.

Des navettes relient les Clubs pour faciliter les déplacements des personnes à mobilité réduite.

### NOUVEAUTES DANS VOS CLUBS

Suite à un don, la bibliothèque **du Club de Courcelle**, a été enrichie de livres quasi neufs. Marie Thérèse de l'atelier « les Doigts d'Or » a, avec énergie, réorganisé l'ensemble de la bibliothèque et fait un tri dans les anciens livres.

Les locaux et le mobilier **du Club de la Faverolle** ont pris « un coup de jeune » et participent au bien-être de tous.

## Les activités

**Si l'on chantait** *2ème lundi du mois de 14 h à 17 h Maison du Parc*

Cette activité est animée par Chantal Babolat entourée de 3 musiciens.

Alors, si vous aimez la musique, les chansons, vous défouler, vous détendre et vous exprimer, cet atelier est fait pour vous

Nous chantons le 2ème lundi du mois avec enthousiasme et sans prétention mais avec application

Reprise le 16 septembre à 14 h



**Danses de Salon** *les 1ers et 3èmes lundis du mois de 14 h à 17 h Maison du Parc*

Deux lundis par mois une trentaine de fidèles danse sur les airs entraînants de nos musiciens bénévoles.

Cette saison deux nouveaux danseurs ont tenté l'aventure, alors vous aussi, le pas hésitant ou non venez nous rejoindre.

Reprise de la saison le lundi 23 septembre 2019.



## Atelier Remue-Méninges

mercredi et vendredi de 9 h 45 à 12 h à la Maison du Parc (derrière la Poste)



Remuer nos méninges ensemble est stimulant et chaleureux.

Préparer, animer, partager des informations et des coups de cœur est un bonheur.

Après 11 ans d'activité, l'atelier continue et s'il y a suffisamment de nouveaux adeptes, espère ouvrir un Remue-Méninges 3.

Plus on commence tôt, plus c'est efficace.

## Les Doigts d'Or

mardi de 14 h 00 à 17 h 00, Courcelle 2 rue du 11 novembre en face de la station Total



Depuis sa création, l'Atelier est toujours le lieu où chacune/chacun aime se retrouver et partager ses connaissances. Nous disposons tous d'un potentiel qui, même aux heures de la retraite est toujours présent, alors, retrouver le désir de réaliser, de créer, de transformer ce qui a vieilli devient un jeu, partageons ces moments dynamiques avec les liens d'amitié qui génèrent et entretiennent le plaisir du moment présent.

## Come and Chat

vendredi de 9 h 15 à 11 h 30 au Club de la Faverolle et au club soleil

L'activité Come & chat est organisée autour d'une trentaine de personnes (réparties en 2 groupes), qui ont plaisir à se retrouver chaque semaine pour entretenir et améliorer leur pratique de la langue anglaise.

Le programme des séances réalisées s'articule autour de :

- l'amélioration de la compréhension orale, au moyen de l'écoute de sources diverses (vidéo de la BBC, cd audio, enregistrements...)
- l'amélioration de l'expression orale, (textes ou dialogues rédigés sur les sujets de la vie quotidienne, événements d'actualité, journaux etc.)
- la révision d'éléments de grammaire.



Les participants, impliqués dans la réalisation des séances, sont des personnes assidues ayant déjà des bases de la langue anglaise. Des activités communes aux deux groupes pourront être proposées au cours de l'année (thanksgiving, saint Patrick ...)

## Informatique et multimédia selon planning formateurs

La section Informatique vous propose :

- a) des cours individuels adaptés aux demandes de chacun,
- b) des ateliers collectifs autour de thèmes tels que :

- Mieux comprendre et utiliser Windows 10 ou le Mac sous OSX,
- Classer ses dossiers, gérer ses fichiers,
- Mieux se servir de sa tablette,
- Utiliser un tableur comme Excel, Calc (Libre office),
- Connaître les logiciels de traitement de texte Word, Writer (Libreoffice),...
- Savoir utiliser Iphoto, Itunes, Imovie (Apple,)
- Faire du multimédia : images, vidéos, audio (PC),
- S'initier à la cartographie de loisirs, visualiser une trace GPS, préparer une balade, randonnée, **Nouveau**
- S'initier à WhatsApp (installation, Discussion, Groupes, Photos,... sur Androïd ou Iphone, **Nouveau**
- Réaliser des transferts de films 8 et S8 en numérique **Nouveau**
- Réaliser un diaporama avec PowerPoint, Impress (Libreoffice),
- S'initier à la généalogie, réaliser une Ecard, un livre de photos, et d'autres choses encore...



- c) des ateliers « portes ouvertes » pour dépanner les petits problèmes quotidiens,
- d) des cours à domicile (sous réserves)

Où ? À la Faverolle ou à la Maison du Parc. Combien ça coûte ?

Cours individuels 6€/h (5 heures = 30€) Ateliers de 2 h 30 à 3 h (3 à 6 personnes) = 6€/pers. A domicile 7,20€/h

Contact : [informatique@clubgiffois.fr](mailto:informatique@clubgiffois.fr) ou Alain Van Blitz au 06 89 01 56 34

## Balades de saison RDV à 14h bassin de Coupières (parking) selon planning



Délaissez les routes prenez les sentiers, ce n'est pas le but de la promenade qui est important mais les pas qui y mènent et c'est bon pour le corps et l'esprit, sautez le pas à chacun son rythme (5/6 Km ou 8/10 Km) au choix, de bonnes chaussures et une petite bouteille pour la soif.

**NB : avoir une assurance responsabilité civile/individuelle et pas de contre-indication médicale.**

Jeudi 26 septembre 2019 (8/10 Km)  
Lundi 30 septembre 2019 (5/6 Km)  
Jeudi 17 octobre 2019 (8/10 Km)  
Lundi 21 octobre 2019 (5/6/ Km)  
Jeudi 14 novembre 2019 (8/10 Km)

Lundi 18 novembre 2019 (5/6 Km)  
Jeudi 5 décembre 2019 (8/10 Km)  
Lundi 9 décembre 2019 (5/6 Km)  
Jeudi 16 janvier 2020 (8/10 Km)  
Lundi 20 janvier 2020 (5/6 Km)



**Annulation en cas de fortes intempéries**

## ÉVÉNEMENTIEL

Moments festifs dans l'année, instants de convivialité, de retrouvailles, le groupe événementiel vous invite à les partager dans la joie et la bonne humeur.

**Dates à retenir :** les 4 premiers à la « **Maison du Parc** » et la fête annuelle à « **l'espace du val de Gif** »

Lundi 7 octobre repas à thème « la Thaïlande »

Jeudi 21 novembre 2019 « le Beaujolais nouveau »

Mardi 7 janvier 2020 « la galette des rois »

Lundi 9 mars 2020 « le carnaval »

Mercredi 13 mai 2020 « la fête annuelle »

**Ces événements ont beaucoup de succès, alors soyez attentifs et respectez bien les dates d'inscriptions.**



## SORTIES ET SPECTACLES

*Récapitulatif des sorties de septembre à décembre 2019*

DATE	DESTINATION	COÛT	DURÉE	DEPART		TRANSPORT	ORGANISATEUR
Mercredi 18 septembre 2019	Visite guidée du Musée Nissim-de-Camondo Déjeuner au restaurant Diamant de Paris L'Atelier des Lumières : Van Gogh La Nuit Etoilée	55 €	Journée	Courcelle Gif marché Abbaye Chevry	7h45 7h55 8h05 8h15	En car	Georgette PICQ 06 24 09 43 29 
Mardi 8 octobre 2019	Visite guidée de la Forteresse de Villebon en Eure et Loir Déjeuner à l'auberge de Sandarville Visite guidée du Collège Royal et Militaire de Thiron-Gardais de Stéphane Bern	57€	Journée	Courcelle Gif marché Abbaye Chevry	7h45 7h55 8h05 8h15	En car	Nicole VENARD 06 07 34 29 65 
Lundi 11 novembre 2019	Saint Pétersbourg Ballets Russes « Casse Noisette » à la Seine Musicale	65€	1/2 Journée	Courcelle Gif marché Abbaye Chevry	11h45 11h55 12h05 12h15	En car	Dominique MOREAU 07 82 63 45 86 
jeudi 12 décembre 2019	« Degas à l'opéra » au Musée d'Orsay	22€	1/2 Journée	Courcelle Gif marché Abbaye Chevry	12h30 12h40 12h50 13h00	En car	Françoise BOIVIN 06 67 64 10 80 



## VOYAGES ET SÉJOURS

Danielle Morel 06 07 16 95 24

Divers voyages vous sont proposés chaque année.

Un voyage culturel en Europe d'une semaine sous forme de circuit, ce qui permet de découvrir chaque jour une ville nouvelle afin de mieux appréhender la culture, la gastronomie et les curiosités à chaque étape.

Un séjour en France d'une semaine dans une résidence avec activités et quelques excursions d'une demi-journée permettant de mieux connaître les caractéristiques de la région concernée.

## Gym'Santé Séniors

Le Club Giffois de l'Amitié en partenariat avec la section de **Gymnastique Volontaire** de l'OCGif (GV-OCGif) propose aux adhérents une activité physique régulière compatible avec leur état de santé quel que soit leur âge. Les séances hebdomadaires sont assurées par des professionnels attentionnés, formés aux spécificités des séniors.

Selon vos capacités vous pouvez aussi pratiquer la **Gym' Bien-Etre** (gym douce).

Les inscriptions se font directement auprès de la section GV-OCGif.

Contact : Nelly Gagneau, tél. 01 64 46 27 82- courriel : ngagneau@orange.fr

### **Aquagym (ou assimilée)**

Libre choix du lieu pour pratiquer une activité aquatique régulière.

NB : piscines dans les environs de Gif : Les Ulis, Palaiseau, Chevreuse.

Pour l'une ou l'autre de ces activités de Gym'Santé Séniors, le CGA vous verse 20€ sur présentation d'un justificatif d'inscription pour la saison complète.

Contact : Guy Blanquet tél. 06 07 09 37 25

## ET aussi...

**Pédicurie** Carte d'abonnement de 25 € pour 5 séances (validité : septembre 2019-septembre 2020)

Responsable : **Michèle Blanchet**, tél. 06 50 30 25 57

### Pédicures partenaires du CGA :

Chevry	Mme BRICE LEDUC Françoise	3, place du Marché Neuf	01 60 12 18 31
	Mme MERCIER Delphine	1, place de Chevry	01 60 12 04 40
	Mme DELFAUD Delphine	1, place de Chevry	01 60 12 04 40
Gif-Vallée	Mme DAUDIES Elodie	9, rue Raoul Dautry	01 60 07 68 03
	Mme PIESVAUX Sandra	8, rue Juliette Adam	01 69 07 27 93

## Récapitulatif des activités

<b>Lundi</b>	<i>Si l'on chantait</i>	14h-17h	Chantal BABOLAT	06 76 13 96 56
	<i>Club quartier Belleville - Chevry</i>	14h-17h	Annette BUISSON	01 70 53 00 74
	<i>Danses de salon</i>	14h-17h	Martine PAIZEAU	06 82 91 11 07
	<i>Informatique (selon le programme)</i>		Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34
<b>Mardi</b>	<i>Les Doigts d'Or</i>	14h-17h	Chantal BABOLAT	06 76 13 96 56
	<i>Balades de saison</i>	14h-17h	Martine PAIZEAU	06 82 91 11 07
	<i>Informatique (selon le programme)</i>		Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34
<b>Mercredi</b>	<i>Remue-Méninges</i>	9h30-11h30	Claudine PENEAU	01 70 56 18 71
	<i>Permanence du CGA</i>	10h-12h	Michèle BLANCHET	01 69 07 00 19
	<i>Sorties et Spectacles</i>	10h-12h	Guy BLANQUET	06 07 09 37 25
	<i>Informatique (selon le programme)</i>		Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34
<b>Jeudi</b>	<i>Club quartier Courcelle</i>	14h-17h	Georgette PICQ	01 69 07 76 71
	<i>Balades de saison</i>	14h-17h	Martine PAIZEAU	06 82 91 11 07
	<i>Informatique (selon le programme)</i>		Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34
<b>Vendredi</b>	<i>Remue-Méninges</i>	9h45-12h	Claudine PENEAU	01 70 56 18 71
	<i>Come and Chat</i>	9h15-11h30	Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34
	<i>Clun de quartier Maison du Parc</i>	14h-17h	Maryvonne BLAISE Christiane THUILLIER	01 69 28 70 42 06 17 68 55 12
	<i>Informatique (selon le programme)</i>		Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34

## Le restaurant de la Maison du Parc

Quand vous le souhaitez, et en particulier avant ou après une activité hebdomadaire, vous pouvez déjeuner au restaurant de la Maison du Parc (Gif-Vallée) à partir de 12 heures, les lundi, mardi, jeudi et vendredi (fermé le mercredi, le samedi et pendant les vacances scolaires).

Il est impératif de **réserver vos places au préalable (minimum 2 jours ouvrés)**.

Tél . 01 70 56 52 42