



Le Mag

du Club Giffois de l'Amitié

N°25
SEPTEMBRE
2022

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



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.

Permanence : le mercredi de 10 h à 12 h à la maison du parc (hors vacances scolaires).

Site: www.clubgiffois.fr Mail : contact@clubgiffois.fr Tél. 06 50 30 25 57



Éditorial

Chères adhérentes et chers adhérents

Cela fait deux ans maintenant que j'ai accepté d'être présidente du CGA, deux années compliquées sur le plan sanitaire tout d'abord et puis, plus localement, au cours de la saison 2021-2022, en raison des travaux de l'école du centre qui ne nous permettaient plus l'accès à la maison du Parc. Mais notre Club de l'amitié a bien résisté ! Nous reprenons petit à petit notre vitesse de croisière ! Nous avons constaté une augmentation sensible de nos adhérents.

Comme dit le dicton, « une mer calme n'a jamais fait un bon marin », alors nous voici plus forts tous ensemble pour démarrer une nouvelle saison 2022-2023 :

La maison du Parc nous accueillera de nouveau à partir de Septembre pour notre permanence, le club de quartier du vendredi, nos repas à thème et bien d'autres activités (informatique, remue-ménages, si l'on chantait ...) sans oublier bien sûr la Table du Parc et son équipe bien sympathique, qui vous y attendra de nouveau les lundi, mardi, jeudi et vendredi midi.

Ainsi, en cette saison qui commence, je vous donne rendez-vous sur le pont de notre navire « amitié » pour de belles aventures, pour vous et avec vous, à l'écoute de vos attentes et de vos idées.

A très bientôt, pour ce nouveau voyage !

Marie-Pierre Tourniaire

APPEL AUX BENEVOLES

Si vous souhaitez et pouvez donner un peu de votre temps au Club Giffois de l'Amitié, dans un domaine de loisirs ou autre, n'hésitez pas à vous faire connaître auprès d'un responsable d'activité ou du bureau du CGA. Le club ne fonctionne que grâce aux bonnes volontés, il ne rend que ce que chacun d'entre nous lui donne.
contact@clubgiffois.fr

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** 9 square de la Mairie. 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.

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 du 1/09/2022-31/08/2023

L'adhésion est obligatoire pour accéder aux activités.

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



Les 3 clubs de Quartier

Club Plateau Belleville-Chevry lundi de 14 h à 17 h, 16 allée de la Faverolle - Rocade de Chevry,
Reprise du club le lundi 12 septembre 2022

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

Ce club est ouvert toute l'année et une navette permet aux personnes du Plateau Belleville-Chevry de venir participer si elles le désirent.

Club Maison du Parc le vendredi de 14 h à 17 h Gif-centre Vallée -Maison du Parc, 9, square de la Mairie:
reprise le 2 septembre 2022

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.

Pour tous les Clubs, un goûter est servi pour terminer un après-midi agréable (en fonction de la situation sanitaire).

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

Les activités

Si l'on chantait le 2ème lundi de chaque mois de septembre à juin
de 14 h à 17 h à la Maison du Parc



Nous avons le plaisir de vous proposer un après midi en chansons.

Cet atelier est ouvert à tous ceux qui aiment chanter en toute simplicité.

Nous commençons par un échauffement vocal afin de réveiller et ressentir un bien être dans tout le corps.

Notre répertoire est constitué de chansons françaises des années 50, 60 et 70.

Nous sommes accompagnés par Gérard au synthétiseur et Daniel à la guitare.

N'hésitez pas à venir nous rejoindre de 14 h à 16 h 30 à la maison du parc à la rentrée: reprise le 19 septembre 2022

Pour tous renseignements vous pouvez appeler : Chantal Babolat (06 76 13 96 56)

Atelier Remue-Méninges

3 groupes, 2h mercredi matin ou vendredi matin tous les quinze jours de 9 h 45 à 12 h à la Maison du Parc

Le cerveau peut produire à tout âge de nouveaux neurones, à condition qu'on le stimule.



Remuer ses méninges est indispensable et en groupe c'est plus facile, plus chaleureux ! Le but de l'atelier est de stimuler la curiosité, diversifier les centres d'intérêts, renforcer la concentration et l'attention pour mieux gérer sa mémoire.

Les séances sont axées sur des exercices ludiques variés, en constante évolution, souvent en lien avec l'actualité ou d'autres thèmes. Les participants ont un grand plaisir à se retrouver pour des séances chaleureuses, riches par la diversité apportée par chacun, l'implication dans l'animation et le partage d'informations et le coups de cœur.

Des places seront disponibles à la rentrée prochaine

contact: Claudine PENEAU ou Sylvie LEANDRE.

L'Atelier des doigts d'Or

les mardi de 14 h 00 à 17 h 00 (sauf juillet/aôut), à Courcelle 2 rue du 11 novembre, reprise le 6 septembre 2022

Notre atelier créatif est animé par une équipe compétente dynamique qui ne manque pas d'idées. Si vous aimez créer avec vos mains des objets, des patchworks, bricoler avec des papiers ou du tissu, participer à la décoration de notre salle à Courcelles, faire des bouquets des sacs ou de la peinture ou tout simplement vous changer les idées en papotant : « **cet atelier est fait pour vous** » pour vous changer les idées .

Nous espérons vous retrouver dès la rentrée en forme et motivée !
Reprise le 6 septembre 2022



Come and Chat

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

Reprise Come & chat 1 le 4 octobre 2022 Come & Chat 2 le 16 sept 2022

Plus que jamais vous avez envie de passer un moment agréable et décontracté en bonne compagnie autour de la pratique de la langue anglaise ? Alors rejoignez un de nos deux groupes. **Des places sont ouvertes pour la nouvelle saison.**

Le programme des séances s'articule autour de :

- L'amélioration de la compréhension orale, au moyen de l'écoute de sources diverses (vidéos, 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.



Informatique et multimédia *selon planning formateurs*



Vous éprouvez des difficultés avec l'informatique et internet ? Vous ne savez pas comment vous servir de votre téléphone ? L'utilisation d'une application ou d'un logiciel vous pose des difficultés ?

L'équipe des bénévoles en informatique est là pour vous aider à résoudre les difficultés du quotidien et à progresser avec ces outils numériques.

Nous vous proposons soit des « **cours individuels** » en présentiel ou par **visio**, soit pour ceux qui souhaitent privilégier le partage: des « **Ateliers collectifs** ». Les cours se déroulent essentiellement à la Faverolle mais aussi sur demande à la Maison du Parc.

Exemple de thèmes :

Mieux comprendre et utiliser Windows 10/11 ou Mac OS,
La gestion des dossiers et des fichiers, la gestion des emails,
Faire des sauvegardes de ses données,
Mieux utiliser ses tablettes & smartphones Apple ou Android,
ou une « liseuse »
Savoir utiliser Excel ou Word ou Libre office,
Gérer sa musique, des radios web et des podcasts, éditer de la musique avec Musecore

Améliorer ses images ou ses photos, monter des vidéos, traiter le son, réaliser des transferts de films 8 et S8 en numérique,

S'initier à la cartographie de loisirs (Gps, rando, Google earth..),

Faire des albums papier avec ses photos, s'initier à WhatsApp, Facebook, (réseaux sociaux), utiliser Skype (ou un autre logiciel de visio-conférence), réaliser un diaporama (avec photos et musiques), utiliser Youtube pour de la vidéo ou de la musique...



Combien ça coûte ? Cours individuels 6€/h (5 heures = 30€) Ateliers de 2 h 30 à 3 h (3 à 6 personnes) = 6€/pers.
Contact : informatique@clubgiffois.fr ou Alain Van Blitz au 06 89 01 56 34 Inscrivez vous !

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



La marche est parfaite pour s'aérer l'esprit, se dégourdir les jambes, entretenir sa forme et découvrir des chemins insolites ; à chacun son rythme, 5/6 km avec peu de dénivelé et 8/10 km pour les plus entraînés.

De bonnes chaussures, une petite bouteille pour la soif et rejoignez-nous.

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

médicale.

Jeu	di 22 septembre 2022 (8/10 km)	Lun	di 14 novembre 2022 (5/6 km)
Lun	di 26 septembre 2022 (5/6 km)	Lun	di 5 décembre 2022 (5/6 km)
Jeu	di 13 octobre 2022 (8/10 km)	Jeu	di 15 décembre 2022(8/10km)
Lun	di 17 octobre 2022 (5/6 km)	Jeu	di 12 janvier 2023 (8/10 km)
Jeu	di 10 novembre 2022 (8/10 km)	Lun	di 16 janvier 2023 (5/6 km)



Annulation en cas de fortes intempéries

ÉVÉNEMENTIEL

Afin de rompre le quotidien, le groupe événementiel vous propose 1 repas festif par mois sur des thèmes différents, c'est l'occasion de se retrouver, d'échanger autour d'un moment de convivialité.

Désormais nous associons la **danse de salon** à chaque événement l'après midi ainsi que des jeux de société selon le goût de chacun.

A noter que pour cette nouvelle saison (2022/2023) nous retrouverons avec plaisir la « Maison du parc » et son équipe qui nous accueilleront pour ces instants de partage.

Dates à retenir :

- Jeudi 6 octobre 2022 repas à thème « l'Europe »
- Jeudi 17 novembre 2022 « Beaujolais nouveau »
- Jeudi 8 décembre 2022 « repas de Noël »
- Lundi 9 janvier 2023 « Galette des rois »
- Jeudi 16 février 2023 « repas informatique »
- Jeudi 16 Mars 2023 « le carnaval »
- Lundi 3 avril 2023 « repas de Pâques »



Devant le succès soyez attentifs et respectez les dates d'inscriptions.

Et surtout n'oubliez pas l'événement phare qui clôture la saison festive

« la fête annuelle » Mercredi 24 mai 2023 (Espace du Val de Gif)

SORTIE ET SPECTACLES

Le Groupe Sorties du CGA composé de Georgette, Françoise, Josette, Dominique, Nicole et Guy vous proposent de Septembre à Mai des sorties culturelles (Théâtre, Ballet, Exposition, Musées en demi-journée ou escapade d'une journée dans la région et incluant le déjeuner).

Pour la saison 2022-2023 qui commencera le 1er Septembre, nous vous convions toutes et tous à la Maison du Parc **le Mardi 13 Septembre 2022** pour la présentation des nouvelles sorties qui auront lieu de Septembre à Décembre 2022).



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, tel. 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, 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



VOYAGES ET SÉJOURS

Deux voyages ont été proposés cette année 2022.

Un séjour de 3 jours consacré à la “Découverte de la baie de Somme”: Amiens (les hortillonnages), St Leu, Marquenterre, le petit chemin de fer de la baie,...)

Voyage qui a eu lieu du 8 au 10 juin 2022



La baie de somme



Un voyage culturel de 8 jours à la découverte de la Sardaigne sous forme d'un circuit personnalisé pour le club : l'île de la Maddalena, Porto-cero, la Basilique Santissima Trinita di Saccargia, les tombeaux des Géants de Codduevchiu et la Nécropole Li Muri, Cagliari ...

Voyage prévu du 14 au 21 septembre 2022



La Sardaigne

Pour 2023 un voyage en Irlande est à l'étude...

Contact: Danielle Morel 06 07 16 95 24

ET aussi...



Pédicurie Carte d'abonnement de 25 € pour 5 séances (validité : septembre 2022-septembre 2023)

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

Pédicures partenaires du CGA :

Chevry	Mme VALLEE Sophie	3, place du Marché Neuf	01 60 12 18 31
	Mme MERCIER Delphine	1, place de Chevry	01 60 12 04 40
	Mme ANDRE Floriane	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
Courcelle	Mme DOINET Choé	187, rue du général Leclerc	01 69 07 08 56

Récapitulatif des activités (Contacts)

Lundi	<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>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
Mardi	<i>Les Doigts d'Or</i>	14h-17h	Chantal BABOLAT	06 76 13 96 56
	<i>Come and Chat 1</i>	9h15-11h30	Martine VANBLITZ	06 81 57 37 85
	<i>Informatique (selon le programme)</i>		Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34
Mercredi	<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
Jeudi	<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
Vendredi	<i>Remue-Méninges</i>	9h45-12h	Claudine PENEAU	01 70 56 18 71
	<i>Come and Chat 2</i>	9h15-11h30	Gérard GAGNEAU	06 70 68 89 81
	<i>Club de quartier Maison du Parc</i>	14h-17h	Christiane THUILLIER	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