



Le Mag

du Club Giffois de l'Amitié

N°26
SEPTEMBRE
2023

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

J'ai lu, il y a quelques jours, cette réplique culte de Michel Audiard (dite par Lino Ventura dans les tontons flingueurs): « Les c---, ça osent tout, c'est même à ça qu'on les reconnaît ».

En dehors de son contexte, selon moi cette affirmation est bien trop restrictive, je pense même complètement fausse !!! Ayons de l'admiration, de la reconnaissance pour ceux qui osent, même de toutes petites choses : Oser sortir de chez soi, de sa zone de confort, oser s'engager pour les autres, oser apprendre de nouvelles choses et les partager, partager ses passions, oser la rencontre.

Alors, au sein de notre club, je voudrais remercier tous les bénévoles d'hier et d'aujourd'hui, qui ont eu le courage un jour de s'engager pour une mission au service de tous.

Merci à vous toutes et tous qui permettez aux adhérents de se rencontrer, voyager, s'amuser, se promener, chanter, danser, se cultiver, ...liste non exhaustive !

Si, en tant qu'adhérents, vous avez un peu de temps, de compétences, ou tout simplement d'envie de vous engager et de rejoindre nos chère(s) bénévoles, osez ! N'hésitez pas, je suis persuadée que cette expérience sera aussi utile pour tous qu'enrichissante pour vous-même !

Enfin, un grand merci à notre maire, Michel Bournat, pour toutes ces années d'engagement auprès des Giffois et plus particulièrement, du CGA.

La bienvenue à Yann Cauchetier qui sera, sans aucun doute, très attentif au bien-être des seniors Giffois et de notre Club.

Nous lui souhaitons, avec le bureau, une aussi belle longévité que son prédécesseur à la tête de notre chère commune. Laura Baudart remplacera Yann Cauchetier dans notre CA en tant qu'élue. Maire adjoint à la culture, ses idées pourront incontestablement enrichir nos propositions de sorties culturelles. Sois la bienvenue Laura !

Au moment où je vous écris, nous sommes à quelques jours de notre fête annuelle, je me réjouis de vous y rencontrer nombreux !

Belle fin de saison à toutes et tous, amicalement vôtre !

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 à partir du 30 Août 2023 (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 11 septembre 2023

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

On attend de nouveaux joueurs pour faire de nouvelles équipes de scrabble, de jeux de cartes ou autres dans une ambiance sympathique. On vous servira un petit café et un goûter tous les jeudis et toute l'année de 14H à 17H (même en août). Nous avons un car de ramassage mis à notre disposition par la Mairie, il passe aussi à Chevry, vous n'aurez pas à vous préoccuper du parking ! Nous avons aussi une réserve de livres que vous pouvez emprunter. Nous serions heureuses de vous accueillir !

Francine, Martine et Georgette

Club Maison du Parc *le vendredi de 14 h à 17 h Gif-centre Vallée -Maison du Parc, 9, square de la Mairie:*
Nous constatons une baisse de fréquentation de ce club, n'hésitez donc pas à venir vous distraire (jeux de société). Une boisson et un petit goûter vous seront servis au cours de l'après-midi et une navette est à votre disposition.
Reprise le vendredi 1er septembre 2023

LES ACTIVITÉS



SI ON CHANTAIT *le 2ème lundi de chaque mois de septembre à juin*
de 14 h à 17 h à la Maison du Parc



Venez chanter avec nous à la maison du parc une fois par mois le lundi de 14 h à 16 h 30.

Cet atelier vous propose une rencontre musicale dynamique et très sympathique.

On s'échauffe, on chante et on écoute nos musiciens. Le groupe s'applique, progresse et reste joyeux.

J'essaie de varier notre répertoire pour satisfaire tous les participants.

Cette année nous sommes intervenus dans les crèches de Gif pour faire une animation musicale et ludique auprès des petits Giffois.

Nous organisons une ou deux animations auprès des séniors aux chênes verts.

Et nous chantons cette saison à la fête du club en mai pour participer à l'ambiance festive de notre association. Alors n'hésitez pas à nous rejoindre.

Reprise le lundi 18 septembre 2023

Pour tout renseignement vous pouvez appeler : Chantal Babolat (06 76 13 96 56)

ATELIER REMUE-MÉNINGES *séances une semaine sur deux : groupe I et groupe III en alternance vendredi matin Maison du Parc (horaires exacts pouvant varier), groupe II mercredi matin 9h 30-11 h 30 salle 12 derrière la poste*

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 cet atelier est d'inciter 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 et 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, le partage d'informations et le coup de cœur.

Dates de reprise non fixées, mais en général, c'est la 2ème quinzaine de septembre.

Contact Claudine Peneau.



L'ATELIER DES DOIGTS D'OR *les mardi de 14 h 00 à 17 h 00, à Courcelle 2 rue du 11 novembre, reprise le 5 septembre 2023*

Nous vous accueillons tous les mardis sauf en juillet et août de 14 h à 17 h à Courcelles pour participer à nos activités et travaux manuels très variés dans le cadre des loisirs créatifs.

Toutes les idées sont les bienvenues.

C'est l'occasion de découvrir de nouvelles techniques que ce soit en couture, peinture décoration, atelier fleurs, relooking etc., mais surtout de passer un moment très convivial toutes ensemble.

Nous vous proposons aussi un repas de Noël, des goûters pour fêter les anniversaires et un repas de fin de saison.



COME AND CHAT *mardi et vendredi de 9 h 15 à 11 h 30 au club de la Faverolle* *Reprise Come & chat 1 le 3 octobre 2023 Come & Chat 2 le 15 sept 2023*

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** » soit des « **ateliers collectifs** ». Nous pouvons aussi proposer à ceux qui le souhaitent des cours par visio Skype. Les cours se déroulent essentiellement à la Faverolle mais aussi sur demande à la Maison du Parc. Nous pouvons également ponctuellement vous dépanner à domicile pour les petits soucis du quotidien.

Exemple d'ateliers :

- 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 ou « liseuses »,
- 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 un diaporama (avec photos et musiques), Faire des albums papier avec des photos ...
- Réaliser des transferts de films 8 et S8 en numérique,
- S'initier à la cartographie de loisirs (Gps, rando, Google earth..),
- S'initier aux réseaux sociaux, Utiliser Youtube pour de la vidéo ou de la musique,
- Utiliser Skype (ou un autre logiciel de visio-conférence), ...



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 Couprières (parking) *selon planning*

La marche, bonne pour la tête et les jambes, permet de faire travailler les articulations, les muscles, les tendons ainsi que le système cardiorespiratoire. Elle diminue le stress, procure du bien-être et contribue surtout à garder une bonne forme physique. Alors n'hésitez plus, rejoignez-nous.

2 possibilités, 5/6 km avec peu de dénivelé et 8/10 km pour les plus entraînés.

Suite au succès et à la fréquentation plus importante pour les 5/6km, il y aura pour cette nouvelle saison 2 lundis /mois pour cette distance.



Des bonnes chaussures sont conseillées et une petite bouteille pour s'hydrater.

NB : Avoir une assurance responsabilité civile/individuelle et pas de contre indication médicale.

Jeudi 21 septembre 2023 (8/10 km)

Lundi 11 et 18 septembre 2023 (5/6 km)

Lundi 9 et 16 octobre 2023 (8/10 km)

Jeudi 19 octobre 2023 (5/6 km)

Jeudi 9 novembre 2023 (8/10 km)

Annulation en cas de fortes intempéries

Lundi 13 et 20 novembre 2023 (5/6 km)

Lundi 4 et 18 décembre 2023 (5/6 km)

Jeudi 14 décembre 2023 (8/10 km)

Lundi 8 et 22 janvier 2024 (8/10 km)

Jeudi 18 janvier 2024 (5/6 km)



ÉVÉNEMENTIEL

L'équipe événementielle diversifie chaque moment festif et vous propose de se retrouver pour une variété de repas selon la saison, c'est l'occasion d'échanges, de partage et de convivialité tout au long de l'année. Désormais la danse de salon est associée à chaque événement pour terminer l'après-midi ainsi que des jeux de société, chacun choisit.

Suite au succès rencontré pour le loto de la saison précédente, un autre est à nouveau programmé pour le **dimanche 28 janvier 2024**. Il y aura également une autre animation (à définir) un dimanche, la date vous sera communiquée ultérieurement.

Cette nouvelle saison (2023/2024), la « Maison du parc » et son équipe vous accueilleront toujours avec plaisir pour ces instants de partage. Devant le succès soyez attentifs et respectez les dates d'inscriptions.

Dates à retenir :

- **Jeudi 5 octobre 2023 repas à thème « saveurs des îles »**
- **Jeudi 16 novembre 2023 « Beaujolais nouveau »**
- **Jeudi 7 décembre 2023 « repas de Noël »**
- **Jeudi 11 janvier 2024 « Galette des rois »**
- **Jeudi 8 février 2024 « repas informatique »**
- **Jeudi 7 Mars 2024 « le carnaval »**
- **Jeudi 4 avril 2024 « repas de Pâques »**

Et surtout n'oubliez pas l'événement phare qui clôture la saison festive « la fête annuelle »

Mercredi 15 mai 2024 (Espace du Val de Gif)



SORTIE ET SPECTACLES

Un groupe dynamique composé de Georgette, Françoise, Josette, Dominique, Nicole et Guy vous propose de septembre à mai diverses sorties culturelles (Théâtre, Ballet, Exposition, Musées) en demi-journée et une escapade d'une journée dans la région incluant le déjeuner. Pour cette saison 2023-2024 commençant le 1er Septembre, nous vous convions toutes et tous à « l'espace du val de Gif » le **lundi 11 Septembre 2023 (à confirmer) à partir de 10h** pour la présentation des nouvelles sorties qui auront lieu de Septembre à Décembre 2023.



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 seniors. 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

Trois voyages ont été proposés en 2023 :

Un séjour de 5 jours en Bourgogne du 10 au 14 avril 2023 :

Dijon et son musée des beaux-arts, Beaune ses hospices, son petit train, la moutarderie Fallot, les caves de Bourgogne bien sûr, Flavigny-en-Auxois et son abbaye et ses anis, Semur-en-Auxois et ses remparts, Châteauneuf un des plus beaux villages de France, les monumentales abbayes de Vézelay et de Fontenay.



Un circuit de 9 jours « grand tour de l'Irlande du 18 au 26 juin 2023 :



Découverte de Dublin avec le musée du Titanic et la brasserie Guinness, le rocher Cashel et la ville de Cork, les comtés de Kerry et de Galway, les falaises de Moher, le Connemara, les comtés de Sligo et de Donegal, le Parc National de Glenveagh, et en Irlande du Nord : Derry, la chaussée des Géants, Belfast.

Une croisière de 6 jours sur le Danube du 12 au 17 septembre 2023 :

Depuis Passau (en Allemagne) jusqu'à Budapest en aller simple, cette croisière fluviale nous fera découvrir l'abbaye de Melk, la cité médiévale de Dürnstein, puis Vienne et le château de Schönbrunn, la ville d'Esztergom, la ville de Budapest.



Pour 2024 un séjour en Bretagne Nord ainsi qu'un voyage au Portugal sont à l'étude...

Contact: Danielle Morel 06 07 16 95 24

ET aussi...

PÉDICURIE Carte d'abonnement de 15 € pour 5 séances (validité : septembre 2023-septembre 2024)

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 Chloé	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-Ménages</i>	9h30-11h30	Claudine PENEAU	01 70 56 18 71
	<i>Permanence du CGA</i>	10h-12h	Michèle BLANCHET	01 69 18 69 90
	<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-Ménages</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