Le Mag du Club Giffois de l'Amitié

N°28
SEPTEMBRE 2025

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

Chant

Informatique

Sorties

Evènements

Repas à thème

PORTUGAL

Un petit clin d'œil au voyage de la saison passée !
Et pour donner envie aux autres, venez déguster les saveurs du Portugal dans une ambiance festive à la maison du parc à partir de 12 h
Le jeudi 17 octobre 2024
Dancing l'après-midi animé par Laurent et Pierre

Participation : 17 euros
Inscription à la permanence du mercredi
Ou dans les clubs de quartier jusqu'au 9 octobre 2024
« Nombre de places limitées »

A noter : nous rappelons, pour des raisons d'intendance (traiteur et repas) que toute inscription réglée aux diverses festivités du CGA, ne sera pas remboursée (sauf cas de force majeure) si la personne est absente le jour « J » sans avoir prévenu ; d'avance merci de votre compréhension et de **respecter impérativement les dates** d'inscriptions.

Voyages

Balades

Activités manuelles

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

Le Mag
du Club Giffois de l'Amitié

N°28 • septembre 2025
Club Giffois de l'Amitié • 9, square de la Mairie • 91190 GIF-SUR-YVETTE

Éditorial

Bonjour à toutes et à tous

Voici bientôt 6 ans que j'ai le grand plaisir de vivre avec vous l'aventure CGA riche de vous tous !
Comme notre maire Yann CAUCHETIER lors de la fête du club, je voudrais encore une fois remercier toutes et tous les bénévoles qui font vivre notre club . Je laisse la parole à l'une d'entre-eux Chantal Babolat, qui nous a écrit un très beau texte sur le bénévolat, merci Chantal et merci à tous les bénévoles de nous permettre de vivre tous ces beaux moments d'amitié.

Marie-Pierre TOURNIAIRE

Comment peut-on devenir bénévole dans un club de retraités ?

On y entre sur la pointe des pieds, seul(e) ou avec un(e) ami(e), pour une belote, un cours d'informatique ou une sortie ; peu à peu on découvre la nécessité de s'y engager un peu plus comme dans le cas de l'atelier chantant qui avait besoin d'un chef de chœur. L'important c'est de continuer de faire vivre ces ateliers comme les doigts d'or dont j'ai repris la suite aidée par une équipe soudée, dynamique et motivée qui permet de faire vivre cet atelier chaque mardi.
Les bienfaits d'un engagement bénévole :

- **il favorise le maintien des liens sociaux, il élargit le réseau d'amitié, il renforce l'empathie.**
- **il développe la capacité à écouter et à comprendre les autres.**
- **il rend humble car on repère vite ses limites, il procure beaucoup de joie et de bien être.**
- **il aide à rompre la solitude de ceux qui sont seuls.**
- **il permet de découvrir que nous avons des compétences insoupçonnées.**

C'est pourquoi je vous invite jeunes ou moins jeunes retraités à venir nous rejoindre :

- **vous renforcerez l'estime de vous même, vous serez plus heureux(es) plus ouverts(es) sur le monde.**
- **vous élargirez vos horizons et surtout, c'est bon pour la santé émotionnelle de chacun(e) d'entre nous.**

En résumé : vous vieillirez moins vite !
Citations : « chaque fois que vous aidez quelqu'un à se relever, vous aidez l'humanité à s'élever » ; « seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ».

Chantal BABOLAT

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 auprés 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 27 Août 2025** (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 1/09/2025-31/08/2026

L'adhésion est obligatoire pour accéder aux activités.
*Individuel giffois : 22€ *Individuel non giffois : 40€ *Couple giffois : 40€ *Couple non giffois : 70€

Le Mag
du Club Giffois de l'Amitié

N°28 • septembre 2025
Club Giffois de l'Amitié • 9, square de la Mairie • 91190 GIF-SUR-YVETTE

LES 3 CLUBS DE QUARTIER

Club Plateau Belleville-Chevry

lundi de 14 h à 17 h, 16 allée de la Faverolle - Rocade de Chevry, Une nouvelle équipe vous accueille pour la rentrée. Reprise le lundi 8 septembre 2025.

contacts: Odile Beauvallet, Pierrette Cochard

Club de Courcelle

le jeudi de 14 h à 17 h30, 2, rue du 11 novembre (en face de la station TOTAL).

On joue à tout âge, alors si vous aimez ce divertissement, on vous attend pour rejoindre les plus assidus et former de nouvelles équipes au scrabble, aux cartes, au triaminos ou tous autres jeux dans une ambiance sympathique, nous vous servirons un café, ou un thé et un gouter tous les jeudis toute l'année (même en aout) ! Nous avons aussi une réserve de livres que vous pouvez emprunter. C'est avec plaisir que nous vous accueillerons.

contacts: Francine Anmella, Martine Paizeau, Chohreh Montasset

Club Maison du Parc

le vendredi de 14 h à 17 h Gif-centre Vallée -Maison du Parc, 9, square de la Mairie: Nous recrutons ! Venez-vous distraire (jeux de société) et passez un moment convivial ; une boisson et un goûter vous seront servis.

contact: Christiane Thuillier

Reprise le vendredi 5 septembre 2025. Une navette de ramassage (plateau/vallée) est mise à votre disposition par la Mairie, vous n'avez pas à vous préoccuper d'un parking.

LES ACTIVITÉS

SI ON CHANTAIT

le 2ème lundi de chaque mois de septembre à juin de 14 h à 16h30 h à la Maison du Parc

Nous vous proposons de poursuivre notre activité chansons le deuxième lundi de chaque mois à la maison du parc de 14 h à 16 h30

Nous chantons soit à capella soit accompagnés par Daniel notre guitariste, un répertoire facile et musical dans une ambiance conviviale et chaleureuse .
N'hésitez pas venez nous rejoindre

Reprise le 15 septembre 2025 à la maison du parc

Lundi 13 octobre 2025
Lundi 8 décembre 2025
Lundi 9 février 2026
Lundi 13 avril 2026
Lundi 8 juin 2026
Lundi 10 novembre 2025
Lundi 12 janvier 2026
Lundi 9 mars 2026
Lundi 11 mai 2026

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

Le Mag
du Club Giffois de l'Amitié

N°28 • septembre 2025
Club Giffois de l'Amitié • 9, square de la Mairie • 91190 GIF-SUR-YVETTE

ATELIER REMUE-MÉNINGES *3 groupes fonctionnent 1 semaine sur 2 le mercredi matin ou vendredi matin, à la Maison du Parc ou à côté. Rentrée , la 2ème quinzaine de septembre 2025.*

Venez nous rejoindre, **quelques places seront disponibles à la rentrée** !
« Remuer ses méninges » est indispensable, et en groupe, c'est plus facile et 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 très variés, en constante évolution et souvent en lien avec l'actualité ou d'autres thèmes .
Les participants ont 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 de coups de cœur.
Pour plus d'efficacité, une participation régulière est demandée et l'inscription ne se fait qu'après une séance d'essai.

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 2 septembre 2025*

Nous vous accueillons tous les mardis sauf en juillet et août de 14 h à 17 h à Courcelle pour participer à nos activités et travaux manuels très variés dans le cadre des loisirs créatifs.
Au cours de cette année 2024/2025 nous avons fêté nos 10 ans en organisant une exposition vente de nos travaux de broderie de peinture de bijoux de décorations et autres accessoires. Ce qui a permis aux membres du club de découvrir cet atelier particulièrement dynamique créatif sympathique et convivial .

Un petit plus pour cette saison: l'atelier sera ouvert tous les derniers mardi de chaque mois de 10h à 17h, afin de permettre une activité à la journée.

COME AND CHAT *les 1er et 3ème mardi à Courcelle à partir du 8 octobre 2025 pour groupe 1 et le vendredi de 9 h 15 à 11 h 30 au club de la Faverolle pour le groupe 2 à partir du 12 septembre 2025*

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.
Le programme des séances s'articule autour de :

- L'amélioration de la compréhension orale, au moyen de l'écoute de sources diverses (vidéos, enregistrements, sites internet…)
- L'amélioration de l'expression orale, (textes ou dialogues rédigés sur les sujets de la vie quotidienne, évènements 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 réaliser une démarche sur internet? Vous ne savez pas bien 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** ». Les cours se déroulent essentiellement à la Faverolle ou à la Maison du Parc. Nous pouvons également ponctuellement vous **dépanner à domicile** pour les petits soucis du quotidien.

Exemple d'ateliers :

- 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,
- 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 (machine en prêt),
- 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 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 Coupières (parking) selon planning* (Annulation en cas de fortes intempéries)

Que vous y alliez d'un pas rapide ou que vous fassiez simplement une balade, la marche permet de renforcer la solidité des os, elle fortifie les muscles et les articulations, elle est bonne pour le cœur. Bouger est essentiel alors n'hésitez pas rejoignez le groupe de marcheurs ; deux rythmes sont au programme 5/6 km avec peu de dénivelé ou 8/10 pour les plus sportifs.
Des bonnes chaussures sont conseillées , sans oublier une gourde pour la soif!

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

Dates à retenir pour le premier semestre 2025 :

Lundis 8 et 15 septembre 2025 (5/6 km)
Jeudi 18 septembre 2025 (8/10 km)
Lundis 6 et 13 octobre 2025 (5/6 km)
Jeudi 2 octobre 2025 (8/10km)
Lundis 3 et 24 novembre 2025 (5/6km)
Jeudi 13 novembre 2025 (8/10km)
Lundis 1er et 8 décembre 2025 (5/6km)
Jeudi 18 décembre 2025 (8/10km)
Lundis 5 et 19 janvier 2026 (5/6km)
Jeudi 15 janvier 2026 (8/10km)

ÉVÉNEMENTIEL

Pour se distraire, se rencontrer et partager des moments de convivialité, une équipe vous propose sur l'ensemble de la saison des repas gourmands et festifs chaque mois sur des thèmes variés ; c'est l'occasion de se retrouver dans une ambiance chaleureuse.
Les places étant limitées soyez attentifs et respectez les dates d'inscriptions.
La maison du parc vous accueille aux dates suivantes :

- **Repas à thème jeudi 9 octobre 2025**
- **Le beaujolais nouveau le jeudi 20 novembre 2025**
- **Repas de noël le jeudi 11 décembre 2025**
- **Galette des rois le jeudi 8 janvier 2026**
- **Repas informatique le jeudi 19 février 2026**
- **Le carnaval le jeudi 19 mars 2026**
- **Le repas de Pâques le jeudi 9 avril 2026**

Et pour clôturer la saison notre événement phare « **La fête annuelle le mercredi 20 mai 2026** » à l'espace du val de Gif à ne pas manquer.

Nous vous proposons également deux réunions ludiques le dimanche :

- **Un loto dimanche 25 janvier 2026**
- **Une dictée le dimanche 15 février 2026**

SORTIE ET SPECTACLES

Une équipe dynamique composée de Cosima, Dominique, Françoise, Georgette, Nicole et Guy vous propose pour vous distraire de septembre à mai des sorties culturelles (Théâtre, Spectacles, Expositions, Musées ou autres) en demi-journée ou évasion d'une journée incluant le déjeuner.
Pour la nouvelle saison 2025/2026 (à partir du 1er septembre) nous vous invitons toutes et tous à « l'espace du val de Gif » le **mercredi 17 septembre 2025** (à confirmer) à 10h30 pour découvrir ce nouveau programme.

GYM SÉNIORS SUR CHAISE *un mardi sur 2 de 15h 00 à 16 h 00, à partir du 16 septembre 2025 à la Faverolle*

Le Club Giffois de l'Amitié en partenariat avec la section de Gymnastique Volontaire de l'OCGif (GV-OCGif) propose aux adhérents une activité douce adaptée aux séniors, exercée majoritairement sur chaise dont l'objectif est d'aider à la préservation de la force, la souplesse, l'endurance, l'équilibre et la mobilité afin de faciliter les gestes du quotidien.
Aucun accessoire n'est nécessaire, hormis une tenue adaptée (vêtements, souples et confortables). Le transport est à la charge des participants, mais il serait souhaitable que certains des participants proposent un covoiturage quand c'est possible. Le nombre de participants est limité à 15 personnes par séance.

Une carte prépayée est à acquérir de 70€ pour 10 séances au préalable (disponible lors du forum ou lors des permanences du CGA le mercredi matin)

Par ailleurs pour l'une ou l'autre des activités de gym en lien avec l'OCGif, 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

Saison 2024/2025, deux voyages ont été proposés :

Un circuit de 4 jours au Luxembourg du 13 au 16 mai 2024 avec 41 inscrits:

Visite du Minett Park qui fait revivre l'histoire industrielle de la Lorraine. Hôtel à Longwy. Visite du centre de Luxembourg, visite des casemates.

Concert à la philharmonie en soirée
Château d'Esch-sur-Sûre, Esternach et Müllerthal

Visite de la Cathédrale Notre-Dame de Reims

Une croisière maritime de 7 jours dans les iles Baléares du 26 octobre au 1er novembre 2025.

Vol Paris-Nice, puis Navigation au départ de Nice jusqu'aux iles Baléares, visite de Minorque, Majorque et Ibiza, puis visite de Barcelone et retour par vol Barcelone Paris.

Projets en cours de réalisation : Une escapade de 4 jours à Cherbourg et Caen prévue pour la fin septembre 2025. Réunion de présentation prévue début juin 2025

La croisière en Norvège qui n'a pu être réalisée en 2025 sera programmée en mai 2026

Contact: Danielle Morel :06 07 16 95 24

PÉDICURIE Carte d'abonnement de 15 € pour 5 séances (validité : septembre 2025-septembre 2026)

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

Pédicures partenaires du CGA :

Chevry :	**Mme VALLET Sophie**	**3, place du Marché Neuf**	**01 60 12 18 31**
	Mme MERCIER 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**
Courcelle :	**Mme DOINET Chloé**	**187, rue du général Leclerc**	**01 69 07 08 56**

Renseignements pratiques - Saison 2025/2026

Récapitulatif des activités (Contacts)

Lundi	*Si l'on chantait*	14h-17h	Chantal BABOLAT	06 76 13 96 56 chantal.babolat@gmail.com
	Club quartier Belleville - Chevry	14h-17h	Odile Beauvalet	07 83 41 17 68 odile.beauvallet@gmail.com
	Balades de saison	14h-17h	Martine PAIZEAU	06 82 91 11 07 martine.paizeau47@gmail.com
	Informatique (selon le programme)		Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34 a.vanblitz@orange.fr
Mardi	*Les Doigts d'Or*	14h-17h	Chantal BABOLAT	06 76 13 96 56 chantal.babolat@gmail.com
	Come and Chat 1	9h15-11h30	Marie Aude LIGOZAT	06 48 37 32 52 audeligozat@yahoo.fr
	Informatique (selon le programme)		Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34 a.vanblitz@orange.fr
	Gym seniors sur chaise		Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34 a.vanblitz@orange.fr
Mercredi	*Remue-Méninges*	9h30-11h30	Claudine PENEAU	06 30 23 47 08 claudine.peneau@orange.fr
	Permanence du CGA	10h-12h	Michèle BLANCHET	01 69 07 00 19 gerard.mimi48@orange.fr
	Sorties et Spectacles	10h-12h	Guy BLANQUET	06 07 09 37 25 gbt-cga@orange.fr
	Informatique (selon le programme)		Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34 a.vanblitz@orange.fr
Jeudi	*Club quartier Courcelle*	14h-17h	Francine Anmella	06 15 88 45 23 francineanmella@yahoo.fr
	Balades de saison	14h-17h	Martine PAIZEAU	06 82 91 11 07 martine.paizeau47@gmail.com
	Informatique (selon le programme)		Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34 a.vanblitz@orange.fr
Vendredi	*Remue-Méninges*	9h45-12h	Claudine PENEAU	01 70 56 18 71
	Come and Chat 2	9h15-11h30	Martine LANTER	06 16 91 34 11
	Club de quartier Maison du Parc	14h-17h	Christiane THUILLIER	06 17 68 55 12
	Informatique (selon le programme)		Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34 a.vanblitz@orange.fr

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

Coordination gazette : bureau du CGA Mise en page : Alain Van Blitz
Rédaction des articles : responsables des clubs, ateliers et activités, Martine Paizeau