

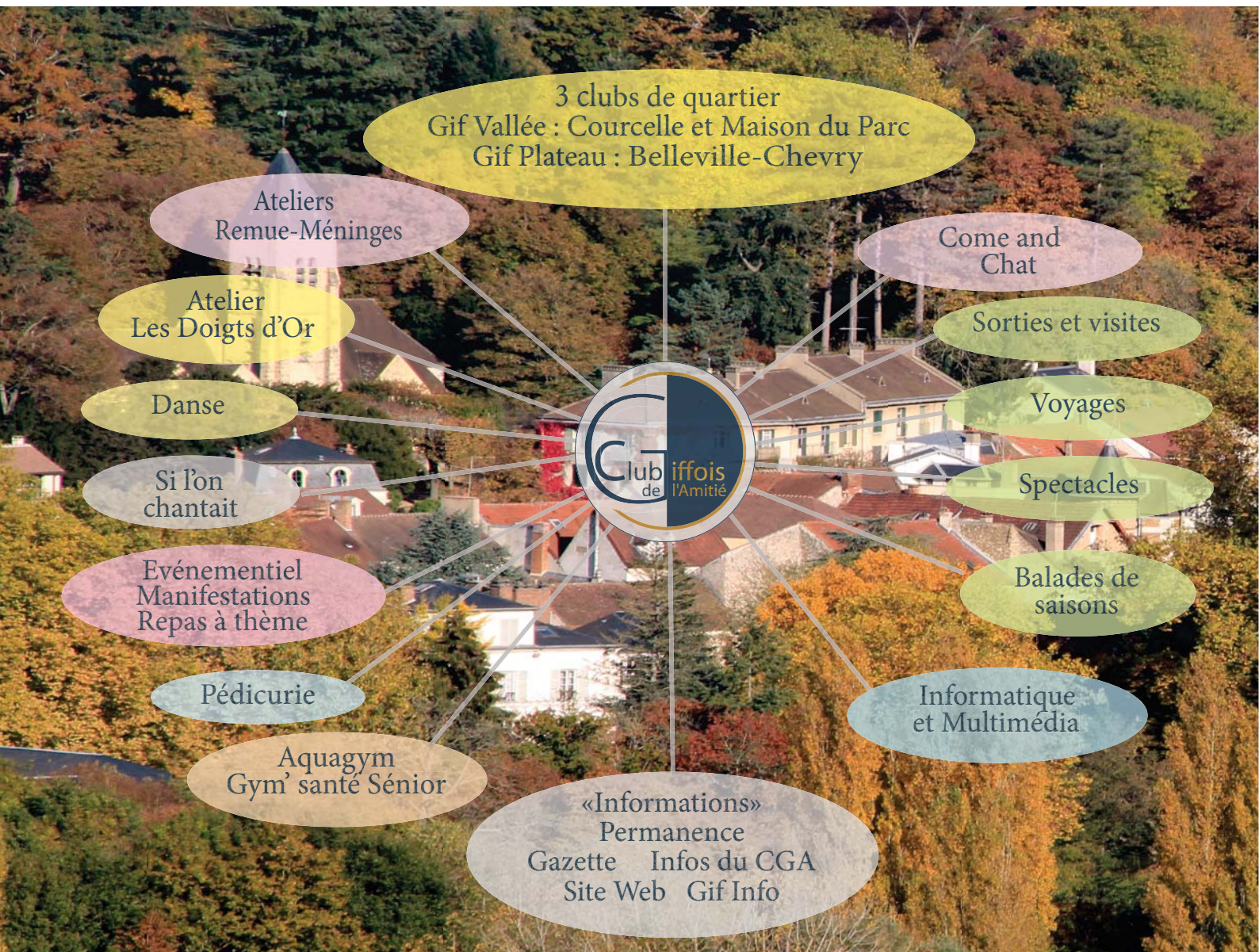


La Gazette

du Club Giffois de l'Amitié

N°20
SEPTEMBRE
2017

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.

Contact: info@clubgiffois.fr Tél. 01 69 07 00 19 www.clubgiffois.fr
Permanence : le mercredi de 10h à 12h à la Maison du Parc.



Éditorial

Certains d'entre vous fréquentent le Club Giffois de l'Amitié (CGA) depuis de nombreuses années, d'autres l'ont découvert récemment. Cette Gazette a pour but de mieux vous faire connaître le CGA.

Ses adhérents : presque quatre-cents adhérents, très majoritairement Giffois mais aussi venant des communes voisines : Bures, Saint-Aubin ou Saint-Rémy.

Que trouvent-ils dans le Club ?

D'abord, de la convivialité : pour beaucoup d'entre eux, les rencontres hebdomadaires dans les trois clubs de quartier leur permettent de se retrouver autour de jeux de société. D'autres sont attirés par la chanson ou les danses de salon et par les nombreux repas festifs qui font salle comble.

Ensuite, les adhérents, pour leur bien-être physique ou l'entretien de leur esprit, ont le choix entre : balades pédestres dans la région, atelier Remue-Méninges, atelier des Doigts d'Or, atelier d'anglais ou encore formation en informatique et multimédia pour laquelle la demande est très forte.

Enfin, certains viennent y chercher du dépassement : sorties culturelles variées, voyages en France ou à l'étranger.

Quelques chiffres : au cours de l'année précédente, les adhérents ont pu participer à cinq repas festifs outre ceux de Noël et de la fin d'année, de neuf sorties culturelles, d'un spectacle au Château de Belleville, d'un mini séjour au Havre, d'un voyage d'une semaine en Hollande, et ont, bien sûr, suivi de multiples activités régulières.

Vous trouverez tous les détails et informations pratiques dans cette Gazette avec, en dernière page, un récapitulatif des activités. Vous pouvez aussi les retrouver sur le site du CGA (www.clubgiffois.fr) qui, en outre, actualise les dates des événements dans son calendrier mensuel.

Toute cette organisation repose sur la disponibilité des quarante bénévoles (dont dix pour l'informatique) qui consacrent au CGA de nombreuses heures de leur temps libre, ce dont nous les remercions vivement ici.

L'équipe de la Gazette

INFORMATION AUX ADHERENTS

Pour sa communication et exclusivement dans le cadre de ses activités, le CGA peut publier des photos de groupe ou individuelles 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 2017-2018

La saison est calquée sur le rythme scolaire du 1er septembre au 31 août (animations réduites en juillet et en août). 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 toute inscription 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).

Tél. 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.

APPEL AUX BENEVOLES

Si vous souhaitez vous engager dans le bénévolat et 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 du responsable de l'activité ou de Marie-Thérèse Lefrère Tél. 06 08 28 06 11



Les clubs de Quartier

Depuis de très nombreuses années la Mairie de Gif s'est engagée à lutter contre l'isolement des seniors en créant, entre autres, des clubs de quartier répartis sur le territoire de la commune.

Ces lieux privilégiés permettent à chacun de sortir de chez soi, de faire des rencontres, de participer à des jeux de société tout en partageant un goûter dans une atmosphère conviviale. Ils sont ouverts à tout adhérent quel que soit son lieu d'habitation.

Pour permettre aux adhérents à mobilité réduite permanente ou temporaire de se rendre dans les clubs de quartier, la Mairie a mis en place un service de navette. Pour utiliser cette navette, vous devez vous inscrire auprès du responsable du Club de quartier qui vous communiquera les points d'arrêt du circuit Vallée ou du circuit Plateau les mieux adaptés à vos besoins.

Le club Plateau Belleville-Chevry

■ **Le lundi de 14h à 17h** **16, allée de la Faverolle**

La mise en place d'une navette (voir ci-dessus) assurant la liaison aller et retour entre la place du marché de Chevry et la Faverolle a contribué à la fusion des clubs Faverolle et Soleil et à sa réussite. Nos locaux permettent l'accueil de nouveaux adhérents et la possibilité, en fonction des souhaits de chacun, de pratiquer, outre des jeux de société, d'autres activités. N'hésitez pas à nous contacter, vous êtes les bienvenus !

Le club de Courcelle

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

Ce club de quartier est ouvert toute l'année y compris au mois d'août, hors les jours fériés, répondant ainsi à l'attente des adhérents. Les goûters servis aux participants remportent un vif succès et consolident les liens entre les participants. La navette (voir ci-dessus) permet de réunir les adhérents de la vallée qui aiment jouer à la belote, à la manille, au scrabble, au triomino et autres jeux de société. Venez nous rejoindre, nous vous accueillerons avec plaisir !

Le club Maison du Parc

■ **Le vendredi de 14h à 17h30** **Parc de la Mairie (derrière la poste)**

Ce club situé dans le centre de Gif-Vallée vous accueille, comme les autres clubs de quartier, pour jouer à des jeux de société et partager un moment convivial autour d'un goûter. Nous serons heureux de vous y accueillir si vous aimez toutes sortes de jeux de société (l'un de nos joueurs peut même vous donner d'excellents conseils pour le jeu d'échecs).

Pour les personnes à mobilité réduite la navette permet de se rendre à la Maison du Parc (voir ci-dessus).

LES ACTIVITÉS

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



Dans une ambiance chaleureuse et gaie nous chantons sans prétention le répertoire déjà connu pour la plupart des participants tout en proposant progressivement des nouveautés. Nos musiciens nous accompagnent et nous entraînent au son de leurs instruments.

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

Une quinzaine de couples participent à cette activité dans une ambiance dynamique et chaleureuse. Moral, mémoire, endurance... enchaînement de pas de danse : tout cela se révèle bénéfique. Alors, danseurs débutants ou confirmés, n'hésitez pas à venir tourbillonner et soyez les bienvenus ! La reprise se fera le lundi 18 septembre.



Atelier Remue-Méninges

Une semaine sur deux:

le mercredi de 9h30 à 11h30 derrière la poste ou le vendredi de 10h à 12h à la Maison du Parc

Que faire pour mieux gérer sa mémoire ? Stimuler la curiosité, diversifier les centres d'intérêt, renforcer attention et concentration, échanger ... C'est le but d'une séance d'atelier !

Les deux groupes fonctionnent suivant la même méthode, chacun suivant sa spécificité. Les participants très assidus ont toujours un grand plaisir à se retrouver, préparer et animer les séances, partager informations et coups de cœur, « remuer leurs méninges » avec des exercices ludiques variés, dans une ambiance détendue et chaleureuse.



D'année en année, l'atelier s'enrichit de nouvelles idées apportées par chacun : nouveaux types d'exercices, mémoire des gestes, exercices manuels ...

Remuer ses méninges, c'est important, et en groupe, c'est plus facile et plus stimulant !

Les Doigts d'Or mardi de 14h à 17h, 2 rue du 11 novembre Courcelle

L'atelier « Les Doigts d'Or » rassemble toutes les personnes qui pratiquent des activités manuelles et qui ont envie, non seulement d'apprendre des techniques nouvelles mais aussi de faire profiter les participants de leur savoir-faire.

L'objectif de cet atelier est principalement de passer un après-midi serein et de partage dans une ambiance joyeuse. Venez nous voir et constater par vous-même !



Come and Chat

1. vendredi de 9h à 11h la Faverolle

2. vendredi de 9h30 à 11h30 Chevry, local face à la poste



Come and Chat 1 : Tous les participants inscrits l'année écoulée ont renouvelé leur engagement pour une nouvelle année. Le groupe est donc complet pour cette année.

Come and Chat 2 : Cette année, dans le groupe Come and Chat 2, nous continuons nos ateliers en autonomie, avec pour objectif de prendre davantage confiance dans nos compétences linguistiques. Nous souhaitons renforcer notre compréhension et notre expression orales en travaillant de manière ludique dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Informatique et multimédia selon planning formateurs

Pour tous les membres qui souhaitent découvrir les possibilités qu'offrent ordinateurs, tablettes et smartphones comme envoyer et recevoir des mails, échanger des documents ou des photos, écrire une lettre ou une biographie, tenir ses comptes, jouer aux échecs ou au solitaire, rechercher des membres de sa famille, répertorier les bonnes bouteilles de sa cave, suivre l'actualité astronomique ou giffoise, bref pour répondre à vos besoins et à vos passions...

Le club informatique propose des cours individuels adaptés aux attentes de chacun, des cours à domicile et des cours collectifs sous forme d'ateliers thématiques tels que :

- Mieux comprendre et utiliser Windows 10 ou le Mac sous OSX,
- Le classement des dossiers, la gestion des fichiers
- Ipad/Iphone, Tablettes (android)
- Utilisation d'un tableur comme Excel
- Connaître les logiciels de traitement de texte Word et Libre Office
- Iphoto, Itunes, Imovie (Apple)
- Les ateliers Multimédia : images, vidéos, sons
- Réaliser un diaporama avec PowerPoint
- Activités ludiques : généalogie, jeux, etc.



Où ? À la Faverolle, à la Maison du Parc ou même à domicile.

Combien ça coûte ?

Cours individuels 6€/h (5 heures = 30€) Ateliers de 2h30 à 3h (3 à 6 personnes) = 6€/pers.

Cours à domicile : 7,20€/h (soit 5 heures = 36€)

Contact : jacques.pegon@gmail.com ou tél. 06 21 42 19 70

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

Balades de saison mardi et jeudi RDV à 14h bassin de Couprières (parking)

Une fois par mois deux rythmes vous sont proposés (5/6 km ou 8/10km) selon votre choix*. Outre le côté convivial, la marche collective fortifie le corps et le mental à tout âge, et c'est aussi le plaisir de découvrir notre région différemment et de profiter de ce que la nature peut offrir (muguet, fruits, châtaignes, champignons,...).

Alors, chaussez-vous bien, n'oubliez pas une bouteille pour la soif, et en route pour l'escapade d'un moment.

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

Mardi 26 septembre 2017 (5/6km) Mardi 14 novembre 2017 (5/6km) Mardi 16 janvier 2018 (5/6km)

Jeudi 28 septembre 2017 (8/10km) Jeudi 23 novembre 2017 (8/10km) Jeudi 18 janvier 2018 (8/10km)

Mardi 24 octobre 2017 (5/6km) Mardi 12 décembre 2017 (5/6km) Jeudi 26 octobre 2017 (8/10km)

Jeudi 14 décembre 2017 (8/10km)

* Annulation en cas de fortes intempéries



ÉVÉNEMENTIEL

Cinq moments festifs sont proposés dans l'année. Chacun représente un thème que nous varions au gré du calendrier. Lors de ces événements un repas, une animation ou un jeu les rendent plus attractifs.

Dates à retenir pour cette nouvelle saison :

Lundi 2 octobre 2017 : repas à thème : la Bretagne

Jeudi 16 novembre 2017 : Beaujolais nouveau

Mardi 9 janvier 2018 : Galette des rois

Lundi 19 mars 2018 : Carnaval

Mercredi 16 mai 2018 : Fête annuelle

Ces repas ayant beaucoup de succès, soyez vigilants et veuillez bien respecter les dates limites d'inscription !



SORTIES

Une sortie mensuelle, d'une journée ou d'une demi-journée, vous permettra de vous initier ou de vous perfectionner dans la connaissance du patrimoine culturel de l'Île-de-France.

Les visites commentées par des conférenciers vous feront découvrir musées, expositions, châteaux, sites industriels ou encore faire une croisière fluviale d'une manière originale et attractive.

Les inscriptions se font dans les clubs et le mercredi de 10h00 à 12h00 à la Maison du Parc.

Sorties programmées de septembre à décembre 2017.

DATE	DESTINATION	COÛT	DURÉE	DEPART		TRANSPORT	ORGANISATEUR
Mardi 26 septembre 2017	VINCENNES Visite guidée du château Déjeuner dans un restaurant Visite guidée du parc floral de Paris	55 €	Journée	Courcelle Gif marché Abbaye Chevry	8.00 8.10 8.20 8.30	En car	Georgette PICQ 06 24 09 43 29
Jeudi 19 octobre 2017	ST GERMAIN-EN-LAYE Visite guidée « château Vieux » Déjeuner dans un restaurant Visite guidée « Quartier historique » et maison natale de Claude Debussy	60€	Journée	Chevry Abbaye Gif marché Courcelle	7.50 8.00 8.10 8.20	En car	Françoise BOIVIN 01 60 12 68 20 06 67 64 10 80
Jeudi 9 novembre 2017	MANUFACTURE DE SEVRES Visite guidée des deux ateliers Déjeuner au restaurant Les Marronniers Visite guidée de l'exposition temporaire sur « les couleurs de Sèvres »	59€	Journée	Courcelle Gif marché Abbaye Chevry	8.30 8.40 8.50 9.00	En car	Josette LELONG 06 76 71 28 97
Mercredi 13 décembre 2017	JOUY EN JOSAS Visite guidée du musée de la toile de Jouy Goûter dans les salons du château	35€	Après-midi	Courcelle Gif marché Abbaye Chevry	13.00 13.10 13.20 13.30	En car	Nicole VEINARD 06 07 34 29 65

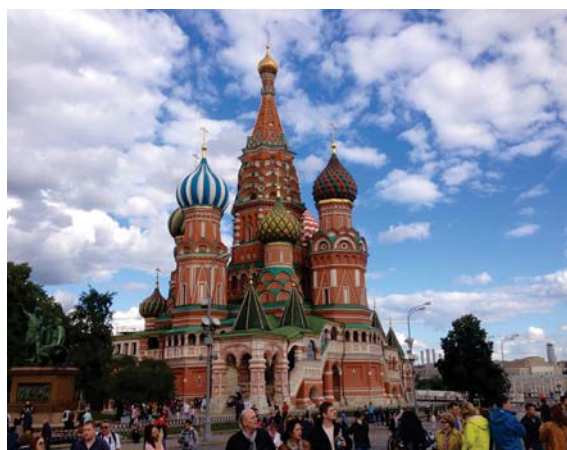
VOYAGES ET SÉJOURS

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 de 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.

Un voyage lointain pour permettre aux aventuriers de connaître d'autres horizons.



(Photo prise lors du dernier voyage en Russie)

SPECTACLES



Chaque année nous vous proposons de vous emmener en car voir un spectacle à Paris en après-midi.

Le projet pour l'année 2017-2018 sera annoncé dans les clubs de quartier et sur le site du CGA.

Par la suite, les animateurs vous présenteront un second spectacle au château de Belleville.

Vous trouverez toutes les informations requises dans les différents supports d'infos du Club Giffois de l'Amitié.

ET aussi...

Pédicurie Carte d'abonnement de 25 € pour 5 séances (validité : septembre 2017-août 2018)

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

► **Pédicures partenaires du CGA :**

Chevry	Mme BRICE LEDUC Françoise	3, pl. 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



Récapitulatif des activités

Lundi	<i>Club quartier Chevry-Faverolle</i>	après-midi	Annette BUISSON Myriam FINET	01 70 56 00 74 06 38 03 44 46
	<i>Si l'on chantait</i>	après-midi	Chantal BABOLAT	06 76 13 96 56
	<i>Danses de salon</i>	après-midi	Martine PAIZEAU	06 82 91 11 07
	<i>Informatique (selon le programme)</i>		Jacques PEGON	06 21 42 19 70
Mardi	<i>Les Doigts d'Or</i>	après-midi	Marie Thérèse LEFRERE	06 08 28 06 11
	<i>Balades de saison</i>	après-midi	Martine PAIZEAU	06 82 91 11 07
	<i>Informatique (selon le programme)</i>		Jacques PEGON	06 21 42 19 70
	<i>Gym' Bien-Être</i>	matin	Nelly GAGNEAU	01 64 46 27 82
Mercredi	<i>Remue-Méninges</i>	matin	Claudine PENEAU	01 70 56 18 71
	<i>Permanence du CGA</i>	matin	Michèle BLANCHET	06 50 30 25 57
	<i>Gym' Santé Séniors</i>	matin	Nelly GAGNEAU	01 64 46 27 82
	<i>Inscriptions Sorties</i>	matin	Guy BLANQUET	06 07 09 37 25
	<i>Informatique (selon le programme)</i>		Jacques PEGON	06 21 42 19 70
Jeudi	<i>Club quartier Courcelle</i>	après-midi	Georgette PICQ Martine PAIZEAU	01 69 07 76 71 06 82 91 11 07
	<i>Balades de saison</i>	après-midi	Martine PAIZEAU	06 82 91 11 07
	<i>Informatique (selon le programme)</i>		Jacques PEGON	06 21 42 19 70
Vendredi	<i>Club quartier Maison du Parc</i>	après-midi	Maryvonne BLAISE Christiane THUILLIER	01 69 28 70 42 06 17 68 55 12
	<i>Come and Chat</i>	matin	Jocelyne DOURET	06 14 15 50 79
	<i>Remue-Méninges</i>	matin	Claudine PENEAU	01 70 56 18 71
	<i>Gym' Bien-Être</i>	matin	Nelly GAGNEAU	01 64 46 27 82
	<i>Informatique (selon le programme)</i>		Jacques PEGON	06 21 42 19 70

Activités ponctuelles

Sorties	une sortie environ une fois par mois	Guy BLANQUET	06 07 09 37 25
Spectacles	selon programme	Dominique MOREAU	07 82 63 45 86
Voyages et séjours	selon programme	Guy BLANQUET	06 07 09 37 25

Le restaurant de la Maison du Parc

Si vous êtes retraité-e à Gif, vous pouvez venir déjeuner, accompagné-e ou non, au restaurant de la Maison du Parc (Gif-Vallée) à partir de 12h 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 ouvrables)**.

Tél . 01 70 56 52 42