



Le Mag

du Club Giffois de l'Amitié

N°27
SEPTEMBRE
2024

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

Depuis plus de 4 ans que je suis devenue présidente du Club Giffois de l'Amitié, vos visages me sont devenus presque familiers. Je vous retrouve toujours avec beaucoup de plaisir, d'une façon régulière pour certains, plus espacée pour d'autres, ce qui est normal puisque nous sommes aujourd'hui plus de 430 adhérents, ce qui fait une bien belle famille ! Il y a certaines figures qu'on ne peut oublier, malgré les occasions assez espacées de se rencontrer :

Martine Vanblitz était de celles-là, malgré une grande discrétion, son écoute, son intelligence, sa pertinence et son espièglerie resteront longtemps dans ma mémoire. Elle nous a quittés brusquement et trop vite, je tiens, au nom du Club, à renouveler à Alain, son époux et vice-président du CGA, nos très sincères condoléances et notre soutien dans cette épreuve.

Merci Martine pour les années d'engagement en tant que bénévole dans notre Club !

Je ne fais pas de plus long discours, je sais que tu n'aurais pas aimé ...

Je profite de cet hommage pour remercier tous nos bénévoles dont l'engagement est indispensable au CGA, et qui fait toute sa richesse !

Enfin, à tous les adhérents qui aimeraient se lancer dans l'aventure, rejoindre notre équipe de bénévoles, sachez que vous êtes non seulement les bienvenus mais que vous y êtes attendus ! Venez découvrir cette aventure avec les bénévoles en place, venez les seconder, et je ne doute pas que cela vous apportera beaucoup de joie et l'envie de prendre la « barre » à votre tour !

En cette fin de saison 2024, le comité de jumelage de notre commune avec la ville Allemande de Olpe vient de renaître après quelques années de sommeil : Tous ceux d'entre-vous qui seraient intéressés par la culture Germanique, sa langue, mais aussi les échanges avec des plus jeunes, collégiens et lycéens, n'hésitez pas à rejoindre cette belle association.

Bel été à vous tous, peut-être nous retrouverons nous pour certains dans les allées de Gif au Soleil (du 06 au 10 juillet) où le CGA sera présent ou lors du feu d'artifice du 13 juillet autour de la buvette tenue par notre club : Un très grand merci à Guy pour s'en être occupé depuis de si nombreuses années ! 2024 sera la dernière, alors à bon entendeur, salut, les candidatures sont ouvertes !

Au plaisir de vous retrouver en tout cas, en forme et pleins d'envie de continuer à faire vivre notre cher club .

Bien à vous.

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 28 Août 2024** (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 1/09/2024-31/08/2025

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 9 septembre 2024

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 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 6 septembre 2024.

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 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 16 septembre 2024

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

ATELIER REMUE-MÉNINGES 3 groupes fonctionnent 1 semaine sur 3 suivant la même méthode.

Groupe I vendredi 9h45-12h Maison du Parc, Groupe II mercredi, Groupe III vendredi 9h30-11h30 derrière la Maison du Parc

“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 très 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. Le nombre de participants dans chaque groupe est limité à 20. Quelques places seront disponibles à la rentrée qui aura lieu la 2ème quinzaine de septembre ou début octobre 2024. Pour plus d’efficacité, une participation régulière aux séances est demandé ! 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 3 septembre 2024

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 Reprise Come & chat 1 le 2 octobre 2024 au club de courcelle; Come & Chat 2 le 13 sept 2024 au club de la Faverolle

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, enregistrements, sites internet...)
- 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 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 où 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, 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 Coupières (parking) selon planning

Saviez-vous que la marche est une des formes d'activité physique les plus simples à pratiquer et les plus reconnues pour ses bienfaits sur le moral, le tonus et la santé en général, alors retrouvez d'un bon pas votre forme et votre bonne humeur en nous rejoignant ; à chacun son rythme 5/6 km avec peu de dénivelé ou 8/10km 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 : Annulation en cas de fortes intempéries



Lundis 16 et 23 septembre 2024 (5/6 km)

Jeudi 26 septembre 2024 (8/10 km)

Lundis 7 et 14 octobre 2024 (5/6 km)

Jeudi 10 octobre 2024 (8/10 km)

Lundis 4 et 18 novembre 2024 (5/6 km)

Jeudi 14 novembre 2024 (8/10 km)

Lundis 2 et 9 décembre 2024 (5/6 km)

Jeudi 19 décembre 2024 (8/10 km)

Lundis 6 et 13 janvier 2025 (5/6 km)

Jeudi 23 janvier 2025 (8/10 km)



ÉVÉNEMENTIEL

Afin de maintenir un lien social et de rompre la solitude, une équipe organise plusieurs événements festifs tout au long de l'année, c'est l'occasion de se retrouver et de partager ces instants autour de repas à thème saisonnier. Les après-midi se terminent par la danse de salon ou par des jeux de société, chacun est libre de choisir !

Les places étant limitées soyez attentifs et respectez les dates d'inscriptions.

L'équipe de la maison du parc vous accueille aux dates suivantes :

- Repas à thème jeudi 17 octobre 2024
- Le beaujolais nouveau le jeudi 21 novembre 2024
- Le repas de Noël le jeudi 12 décembre 2024
- La galette des rois le jeudi 9 janvier 2025
- Repas informatique le jeudi 13 février 2025
- Le carnaval le jeudi 13 mars 2025
- Le repas de Pâques le jeudi 10 avril 2025



Et à ne pas manquer notre événement phare la **fête annuelle le jeudi 14 mai 2025**
pour clôturer la saison à « l'espace du val de Gif »

Devant l'enthousiasme pour le **loto** nous poursuivons cette activité ludique, un autre est programmé **le dimanche 26 janvier 2025 (à confirmer)**.

SORTIE ET SPECTACLES

Une équipe active composée de Georgette, Françoise, Josette, Dominique, Nicole et Guy met tout en œuvre pour vous distraire et vous propose de Septembre à Mai des sorties culturelles (Théâtre, Ballet, Exposition, Musées en demi-journée, escapade d'une journée dans la région incluant le déjeuner. Pour la nouvelle saison 2024-2025 commençant le 1er Septembre, nous vous convions toutes et tous à « l'espace du val de Gif » le **mercredi 18 Septembre 2024** (à confirmer) à partir de 10h pour la présentation de ce programme inédit.



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

Trois voyages ont été proposés en 2024:



Un circuit de 9 jours au Portugal du 28 avril au 6 mai 2024 et le même circuit du 14 au 22 mai 2024 avec un deuxième groupe de voyageurs

Découverte de Porto et sa région (Barcelos, Braga, Guimaraes) continuation vers Coimbra, Batalha, Fatima, Rio Major, Obidos, Nazaré, puis plus au Sud Sintra, Cascais, Estoril, Azeitao, Setubal, Lisbonne

65 participants



Un séjour de 6 jours dans les côtes d'Armor et à Saint-Malo du 3 au 8 juin 2024:

Dinan et son petit train, la baie de St Brieuc et les champs mytilicoles, Saint-Malo, La roche Jagu, Pontrieux et la vallée des Saints, l'île de Bréhat, Paimpol, l'abbaye de Beauport, Plouha et la chapelle Kermaria an Isquit, Tréguier et la côte de granit rose, puis le cap Fréhel.
50 inscrits



Une croisière de 6 jours sur le Rhône du 10 au 16 octobre 2024

Depuis Lyon jusqu'à Arles, cette croisière fluviale en aller et retour nous fera découvrir Collonges et la gastronomie de Paul Bocuse, Tain-l'Hermitage et sa cité du chocolat, Avignon et la cité des Papes, Arles, les Baux-de-Provence, Viviers et les gorges de l'Ardèche
31 inscrits



Pour 2025 un voyage en Norvège et quelques courts séjours dans différentes régions de France 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 2024-septembre 2025)

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 chantal.babolat@gmail.com |
| | <i>Club quartier Belleville - Chevry</i> | 14h-17h | Annette BUISSON | 01 70 53 00 74 annette.buisson.remacle@gmail.com |
| | <i>Balades de saison</i> | 14h-17h | Martine PAIZEAU | 06 82 91 11 07 martine.paizeau47@gmail.com |
| | <i>Informatique (selon le programme)</i> | | Alain VANBLITZ | 06 89 01 56 34 a.vanblitz@orange.fr |
| Mardi | <i>Les Doigts d'Or</i> | 14h-17h | Chantal BABOLAT | 06 76 13 96 56 chantal.babolat@gmail.com |
| | <i>Come and Chat 1</i> | 9h15-11h30 | Marie Aude LIGOZAT | 06 48 37 32 52 audeligozat@yahoo.fr |
| | <i>Informatique (selon le programme)</i> | | Alain VANBLITZ | 06 89 01 56 34 a.vanblitz@orange.fr |
| Mercredi | <i>Remue-Méninges</i> | 9h30-11h30 | Claudine PENEAU | 01 70 56 18 71 claudine.peneau@orange.fr |
| | <i>Permanence du CGA</i> | 10h-12h | Michèle BLANCHET | 01 69 07 00 19 gerard.mimi48@orange.fr |
| | <i>Sorties et Spectacles</i> | 10h-12h | Guy BLANQUET | 06 07 09 37 25 gbt-cga@orange.fr |
| | <i>Informatique (selon le programme)</i> | | Alain VANBLITZ | 06 89 01 56 34 a.vanblitz@orange.fr |
| Jeudi | <i>Club quartier Courcelle</i> | 14h-17h | Francine ANMELA | 06 15 88 45 23 francineanmella@yahoo.fr |
| | <i>Balades de saison</i> | 14h-17h | Martine PAIZEAU | 06 82 91 11 07 martine.paizeau47@gmail.com |
| | <i>Informatique (selon le programme)</i> | | Alain VANBLITZ | 06 89 01 56 34 a.vanblitz@orange.fr |
| 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 THUIL- LIER | 06 17 68 55 12 |
| | <i>Informatique (selon le programme)</i> | | 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

