



Le Mag

du Club Giffois de l'Amitié

N°29
SEPTEMBRE
2026

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



Informatique



Loto



Dictée



Come & Chat



Voyages



Balades

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

Une belle saison 2025/2026 s'achève pour notre club avec ses moments où nous avons pu partager de la joie, de l'amitié et des rencontres.

- Des sorties et des spectacles pleins de découvertes, de belles balades dans cette nature privilégiée de notre région,
- Des voyages à travers notre belle France ou à la découverte de pays voisins,
- Nous entretenir l'esprit et nos méninges, partager notre plaisir de la culture anglaise, faire une auto dictée à la recherche des subtilités de notre langue française,
- Nous tenir au courant des nouvelles technologies et nous débrouiller avec ces nouveaux outils numériques,
- Des moments pour se divertir autour de jeux, d'un loto, de travaux manuels, de chants,
- Et nous retrouver autour de savoureux repas à thèmes... et faire un peu de gymnastique après pour se maintenir en forme.

Quelle belle dynamique cette année encore puisque vous avez été plus de 400 adhérents à participer à la vie du club !
Que nous réserve la saison 2026/2027 ?

Otre les activités habituelles, nous allons prolonger l'activité de gymnastique sur chaise. On tire un réel plaisir à se bouger en douceur lorsque l'on ne fait pas d'autre sport par ailleurs. Et pour pérenniser cette activité nous devons être plus nombreux à y participer. N'hésitez pas vous serez surpris !

Nous allons vous proposer un « club de lecture ». Si vous avez été passionné par un livre, une nouvelle, un roman, une histoire venez nous en parler et nous inviter à partager votre coup de cœur.

Nous vous proposerons de nouveaux ateliers informatiques avec des présentations sur les nouvelles technologies qui envahissent notre quotidien.

Ne restez pas seuls, la solitude au club on ne connaît pas. Sortez, participez selon vos envies, vos possibilités.

Vous avez des envies ? faites-les-nous connaître : partager des recettes de cuisines ? un club cinéma ? échanger ou partager une de vos passions, le jardinage, la musique classique, ...

Vous avez un peu de temps, participez à la vie d'une activité, à la faire vivre.

Ce club est pour nous, il nous ressemble, il est ce que nous en faisons tous ensemble. Appel aux bonnes volontés !!

Alain VAN BLITZ (vice président)

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 26 Août 2026** (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 1/09/2026-31/08/2027

L'adhésion est obligatoire pour accéder aux activités.

***Individuel giffois : 24€ *Individuel non giffois : 44€ *Couple giffois : 42€ *Couple non giffois : 74€**



LES 3 CLUBS DE QUARTIER

Club Plateau Belleville-Chevry *lundi de 14 h à 17 h30, 16 allée de la Faverolle - Rocade de Chevry,*

Vous êtes libre le lundi après-midi, venez nous rejoindre au club à la Faverolle de 14 h à 17 h30 ; vous pourrez jouer à la belote ou aux différents jeux de société mis à votre disposition (scrabble, rummikub, triamino etc.... Sans oublier le goûter de 16 h ; nous vous accueillerons avec plaisir

Reprise du club le **lundi 7 septembre 2026** *contact: Odile, Pierrette, et Marie-Ange*

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

Nous vous accueillons tous les jeudis toute l'année (même en Août) de 14 h à 17 h 30, de nouveaux joueurs seraient les bienvenus pour faire de nouvelles équipes de scrabble, de jeux de cartes ou autres dans une ambiance chaleureuse ; puis prendre un gouter ensemble et discuter. Nous avons aussi une réserve de livres que vous pouvez emprunter.

contact: Francine, Chohreh et Martine vous attendent !

Club Maison du Parc *le vendredi de 14 h à 17h30 Gif-centre Vallée -Maison du Parc, 9, square de la Mairie.*

Vous aimez le contact, alors vous aimerez nous rejoindre pour des jeux de société et partager un petit goûter à la maison du parc le vendredi de 14h à 17h30

Reprise le **4 septembre 2026**

contact: Christiane, Monique, Georgette

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*



L'atelier « si on chantait » a lieu une fois par mois le lundi de 14 h à 16 h 30 à la maison du parc.

Après un échauffement indispensable pour notre bien être nous enchaînons une dizaine de chansons accompagnées par Daniel notre guitariste

Le répertoire est varié nous essayons progressivement de chanter de nouvelles chansons plus récentes

L'ambiance est accueillante et chaleureuse .

Venez chanter avec nous, à bientôt : Chantal Babolat

La reprise se fera le **lundi 14 septembre 2026 à 14 h** puis les :

12 octobre 9 novembre 7 décembre 11 janvier 22 février 15 mars 19 avril
10 mai 14 juin

Si vous voulez en savoir plus vous pouvez me contacter au 06 76 13 96 56



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 2026.

Il n'est jamais trop tard pour stimuler sa mémoire !.. « Remuer ses méninges » est indispensable, enrichissant et plus facile si l'on s'intègre à un groupe : **quelques places seront disponibles en septembre.**

Ces 3 ateliers stimulent la curiosité, renforcent la concentration et l'attention, et permettent de se maintenir en forme physique et morale.

Les séances sont axées sur des exercices ludiques et variés qui ne demandent aucune compétence particulière : lien avec l'actualité, partage d'informations sur expositions ou événements locaux et thèmes divers. Les participants ont plaisir à se retrouver dans une ambiance chaleureuse : chacun(e) est invité(e) à s'impliquer dans un échange mutuel.

Pour plus d'efficacité, une participation régulière est nécessaire dans la mesure du possible. Pour les nouveaux, l'inscription ne se fait qu'après une séance d'essai.

Contact : Nicole TRIBOT (06 85 61 80 27)



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 8 septembre 2026

Cet atelier rassemble des personnes chaque mardi de 14 h à 17 h

Aucune compétence particulière n'est demandée .

Si vous aimez broder inventer bricoler partager papoter décorer peindre et faire des gâteaux cet atelier est fait pour vous

Pour en savoir plus n'hésitez pas à m'appeler : **Chantal 06 76 13 96 56**

Par ailleurs nous organiserons une exposition vente de nos œuvres le samedi 5 décembre 2026 de 14 h à 17 h à Courcelle



En participant aux différentes activités du club giffois et surtout aux doigts d'or ça c'est sûr vous vieillirez moins vite !

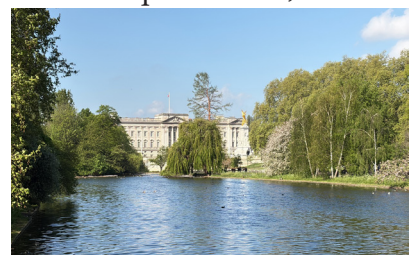
COME AND CHAT le vendredi de 9h15 à 11h30 au club de la Faverolle
reprise le 18 septembre 2026

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, 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

L'équipe des bénévoles en informatique est là pour vous aider à résoudre les difficultés du quotidien et à progresser avec les outils numériques: votre ordinateur, tablette ou téléphone.

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.

Les ateliers traitent de sujets régulièrement demandés: Windows 10/11 ou Mac OS, la gestion des dossiers et des fichiers, la gestion des emails, faire des sauvegardes de ses données, les démarches numériques, les moyens de paiement numériques, ou toute **nouveauté technologique**. N'hésitez pas à nous demander un atelier particulier.



Combien ça coûte ? Cours individuels 6€/h (5 heures = 30€); Ateliers de 2 h 30 à 3 h = 6€/pers.

Contact : informatique@clubgiffois.fr ou Alain Van Blitz au 06 89 01 56 34

LE CLUB DE LECTURE (NOUVEAU) première séance le lundi 5 octobre 2026

Création d'un club de lecture à la « maison du parc » lieu central pour les Giffois, les premiers lundis de chaque mois de 14 h à 16 h (sauf en décembre 2026, lundi 14).

Chaque rencontre serait l'occasion de discuter d'un livre lu par les participants, puis ceux qui le souhaiteraient présenter au groupe un autre ouvrage méritant l'attention des lecteurs autour d'un thé ou café.

contact: Marie-Aude Ligozat et Colette Azurmendi

BALADE DE SAISON RDV 14h bassin de Couprières (parking) en fonction du planning

La marche bon pour la tête et les jambes ; Simple à pratiquer, accessible à tous les budgets, à tous les âges et à toutes les morphologies, la marche est le sport le plus évident et le plus répandu. Mettre un pied devant l'autre et recommencer, c'est bon pour la santé ! 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, maintien pour cette nouvelle saison de 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.

Lundis 7 et 21 septembre 2026 (5/6 km)

Jeudi 17 septembre 2026 (8/10Km)

Lundis 5 et 12 octobre 2026 (5/6Km)

Jeudi 1er octobre 2026 (8/10Km)

Lundis 2 et 16 novembre 2026 (5/6Km)

Jeudi 12 novembre 2026 (8/10KM)

Lundis 7 et 14 décembre 2026 (5/6Km)

Jeudi 17 décembre 2026 (8/10Km)

Lundis 4 et 11 janvier 2027 (5/6Km)

Jeudi 21 janvier 2027 (8/10Km)



Annulation en cas de fortes intempéries



ÉVÉNEMENTIEL

L'équipe événementielle organise des moments festifs et vous propose de se retrouver pour une variété de repas à thèmes selon la saison ; c'est l'occasion de se rencontrer, d'échanger, de partager dans une ambiance conviviale 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.

Selon le souhait des adhérents deux activités sont également programmées le dimanche :

Une « loto » le dimanche 24 janvier 2027.

Une « dictée ludique » le dimanche 21 mars 2027.



Cette nouvelle saison (2026/2027) à la « **Maison du parc** » son équipe bienveillante vous accueillera toujours avec plaisir pour ces instants de partage. Devant le succès soyez attentifs et respectez les dates d'inscriptions.

Dates à retenir :

- **Jeudi 15 octobre 2026** repas à thème «**La Corse** »
- **Jeudi 19 novembre 2026** «**Beaujolais nouveau** »
- **Jeudi 10 décembre 2026** «**repas de Noël** »
- **Jeudi 7 janvier 2027** «**Galette des rois** »
- **Jeudi 25 février 2027** «**repas informatique** »
- **Jeudi 11 Mars 2027** «**le carnaval** »
- **Jeudi 1er avril 2027** «**repas de Pâques** »

Et surtout n'oubliez pas l'événement phare qui clôture la saison festive « **la fête annuelle** » **Mercredi 19 mai 2027** (**Espace du Val de Gif**)

SORTIES ET SPECTACLES

Une équipe dynamique composée de :

Cosima Croiset

Dominique,

Françoise,

Monique

Nicole

et Guy



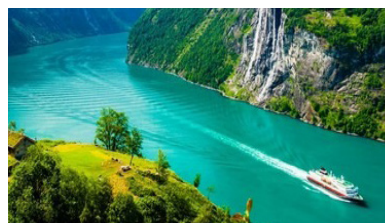
vous propose pour vous distraire de septembre à mai : **des sorties culturelles (Théâtre, Spectacles, Expositions, Musées ou autres) en demi-journée ou évasion d'une journée incluant le déjeuner.**

Pour la nouvelle saison 2026/2027 (à partir du 1er septembre) nous vous invitons toutes et tous à « l'espace du val de Gif » le **mercredi 23 septembre 2026 (à confirmer)** à 10h30 pour découvrir ce nouveau programme.



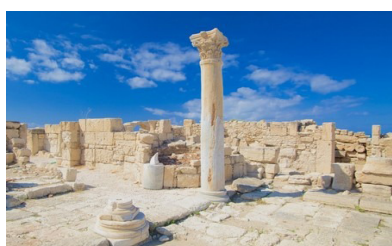
VOYAGES ET SÉJOURS

En 2026, deux voyages ont été proposés : voyage dans le Luberon qui s'est déroulé du 28 mars au 2 avril 2026 et une croisière prévue en Novège du 10 mai au 20 mai 2026



Pour 2027 sont prévus :

un voyage à Chypre du 10 au 17 octobre 2026 et un voyage en Pologne (mai/juin 2027)



enfin un séjour en France (Vichy) dans un village de vacances est envisagé pour le printemps 2027

Contact: Danielle Morel : 06 07 16 95 24

GYM SÉNIORS SUR CHAISE *un mardi sur 2 à 15h30 (et 16h30 si plus de 20 participants) à partir du 15 septembre 2026 à la Faverolle*

Le Club Giffois de l'Amitié en partenariat avec la section de Gymnastique Volontaire de l'OCCGif (GV-OCCGif) 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.

Un forfait de **110 €** (130€ -20€ de participation du CGA) pour 20 séances vous sera demandé au préalable (payable lors du forum ou lors des permanences du CGA le mercredi matin)

contact : **Alain Van Blitz : 06 89 01 56 34**

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



PÉDICURIE Carte d'abonnement de 15 € pour 5 séances (validité : septembre 2026-septembre 2027)

Contact : **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



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	Odile Beauvallet	07 83 41 17 68 odile.beauvallet@gmail.com
	<i>Balades de saison</i>	14h-17h	Martine PAIZEAU	06 82 91 11 07 martine.paizeau47@gmail.com
	<i>Club de Lecture</i>	14h-17h	Marie Aude LIGOZAT	06 48 37 32 52 audeligozat@yahoo.fr
Mardi	<i>Les Doigts d'Or</i>	14h-17h	Chantal BABOLAT	06 76 13 96 56 chantal.babolat@gmail.com
	<i>Informatique (selon planning)</i>		Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34 a.vanblitz@orange.fr
	<i>Gym seniors sur chaise</i>		Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34 a.vanblitz@orange.fr
Mercredi	<i>Remue-Méninges</i>	9h30-11h30	Nicole TRIBOT	06 85 61 80 27 nicole.tribot@wanadoo.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 planning)</i>		Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34 a.vanblitz@orange.fr
Jeudi	<i>Club quartier Courcelle</i>	14h-17h	Francine Anmella	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 planning)</i>		Alain VANBLITZ	06 89 01 56 34 a.vanblitz@orange.fr
Vendredi	<i>Remue-Méninges</i>	9h45-12h	Nicole TRIBOT	06 85 61 80 27 nicole.tribot@wanadoo.fr
	<i>Come and Chat</i>	9h15-11h30	Martine LANTER	06 16 91 34 11
	<i>Club de quartier Maison du Parc</i>	14h-17h	Christiane THUILLIER	06 17 68 55 12
	<i>Informatique (selon le planning)</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

Coordination gazette : bureau du CGA

Mise en page : Alain Van Blitz

Rédaction des articles : responsables des clubs, ateliers et activités, Martine Paizeau

