



Permanences :

De Septembre à Décembre les mardis et samedis de 10h à 12h
 De Janvier à Juin les samedis de 10h à 12h

PROGRAMME D'AVRIL A SEPTEMBRE 2023

Chers Adhérentes et Adhérents,

Avec les beaux jours voici notre nouveau programme qui vous emmènera jusqu'à la rentrée des classes.

Tous nos bénévoles se dévouent pour vous proposer de nouvelles animations avec des nouveautés :

- Le premier samedi du mois (hors vacances scolaires) « **Café accueil, chouquettes et papotage ouvert à tous** ». Un moment convivial à partager avec les accueillantes de permanence.
- Une animation « **Cuisine du monde** » qui permet à tout adhérent de proposer un atelier de préparation d'une recette qui sera dégustée ensuite par les participants. La première recette proposée a été la préparation des lasagnes chez Maria.
- Une animation initiation au « **Bridge** » qui est proposée par Jean Imhoff deux jeudi après-midi par mois.

Certains animateurs continueront leur activité pendant l'été : renseignez-vous auprès d'eux.

Des sorties ponctuelles vous seront proposées via la messagerie, organisées par nos animateurs et aussi par AVF Cergy, avec qui nous avons conclu un partenariat de partage permettant d'atteindre les inscriptions requises comme ce fut le cas pour le voyage dans les Pouilles.

Un partenariat sera aussi initié avec la nouvelle Résidence des Seniors CAZAM pour que les adhérents AVF puissent partager certaines animations avec les résidents de CAZAM et vice-versa.

Des initiatives qui permettent d'élargir la mission d'accueil, de lien social, qui est propre à notre association. Toutes idées, propositions, d'animations sont toujours les bienvenues et je reste disponible toujours pour en discuter et les organiser, n'hésitez donc pas à me solliciter !!!!

Des dates importantes sont à noter des maintenant dans votre agenda :

- **Le 50^{ème} anniversaire d'AVF PONTOISE** le 22 avril 2023 au Dôme de Pontoise, qui vous apportera pleines de surprises.....
- **Le 26 mai sortie journée à Gerberoy** afin de découvrir les richesses de nos beaux villages de France.
- **Le dimanche 24 septembre, le pique-nique** des retrouvailles aux étangs de Sagy ; J'espère vous voir nombreux pour une journée de bonne humeur et de jeux.
- **La journée des associations le 9 septembre.**
- **Le 17 septembre** la journée du Patrimoine où nous ferons appel aux volontaires pour assurer des permanences sur les sites pontoisiens.
- **Notre assemblée générale se tiendra le jeudi 23 novembre.**

Enfin une dernière nouvelle : **le site internet d'AVF PONTOISE a changé**, vous pouvez vous connecter via : [AVF95.fr](http://www.avf95.fr)

Un travail conséquent et bénévole réalisé par Jean Imhoff et qui sera chargé de le mettre à jour. Vous pourrez y retrouver toute les informations utiles sur la vie de notre association et vous pouvez le partager autour de vous !!

Voilà, découvrez vite votre nouveau programme, vous allez y trouver de nombreuses idées pour passer de bons moments ensemble en toute convivialité et bonne humeur !!!!

Je vous souhaite un très bel été.

Amicalement,

Votre Présidente

Maria FARRUGIA

Même si les mesures sanitaires sont allégées, il est, toutefois, raisonnable de continuer à se protéger et de respecter les désirs de vos participants aux animations, notamment s'ils sont fragiles : aération des salles, désinfection des mains (port du masque).

Et il faut continuer à tenir un registre de présence aux activités afin de gérer les éventuels cas contacts (cf. règles actuellement en vigueur).

EVENEMENTS IMPORTANTS

Mercredi 19 avril à 14h30 : Marie-Christine Troisfontaine vous propose une visite gratuite aux **Archives Départementales du Val d'Oise**, rue de la Palette, 95000 Pontoise - Nombre maximum 18 personnes - Au programme :

- ⊕ Le tour du bâtiment
- ⊕ Présentation de documents (traitement, numérotation ...)
- ⊕ Atelier reliure
- ⊕ Plan ancien de Pontoise

Inscription auprès de Marie-Christine par mail : ch3f@msn.com

Françoise PANTHOU vous propose un ATELIER CUISINE "gelées de groseilles" (6 personnes à chaque session).

- ⊕ 2 ateliers sur 2 après midi chaque semaine afin de réaliser ces gelées.
- ⊕ 1ere AM cueillette à Puiseux et 1ere cuisson à mon domicile. Le lendemain AM suite et fin. Je fournis les pots.
- ⊕ Il faudra prévoir le covoitage, du sucre et chapeau de paille.
- ⊕ Suivant le mûrissement ce sera dernière semaine de juin et première semaine de juillet.

Je vous tiendrai au courant à la mi-juin. Qui serait intéressé par cette aventure ? Françoise

ANIMATIONS CREATIVES

Broderie - Patchwork	Broderie et Patchwork : ont lieu en même temps tous les mercredis et 2 Samedis par mois Avril : Mercredis 8 - 22 / Mercredi 12 et 26 Mai : Samedi 6 et 20 / Mercredi 10 et 24 Juin : Samedi 3 et 24 / Mercredi 14 et 28	14h00	Local AVF 1	Chantal BROGLIN Sylvie DEROIN
Peinture	Tous les Mercredis Y compris pendant les vacances scolaires	9h30 à 12h00	Salle Pamplemousse	Silvana VOJVODA Jean-Paul DEJEAN

ANIMATIONS CULTURELLES

Internet pour tous	Les séances d'Internet pour tous se feront uniquement sur rendez-vous le lundi matin. Pour vous inscrire: - Par email: fchriss1949@gmail.com - Par SMS au 06 75 50 80 89	9h00 à 11h00 Venez avec votre ordinateur	Salle AVF1 1er étage	Christian FRITSCH
Inscription obligatoire avant le dimanche soir qui précède la séance (06 75 50 80 89) ou par mail : fchriss1949@gmail.com				
Investissements en Bourse	<i>Laurent n'organise plus ses ateliers aux AVF, mais à l'Université Inter Ages à Pontoise.</i> <i>"Faut-il laisser la finance aux financiers" tout le monde a le droit de savoir et de comprendre !</i>		UIA de Pontoise	<i>Laurent FRANCHETTE</i> <i>Se renseigner auprès de lui pour les jours et horaires</i>
Livres Passion	1 Jeudi par mois : Jeudi 6 avril Jeudi 11 mai (*) (*) vacances de printemps du 22.04 au 9.05 Jeudi 8 juin	14h00	HERMINE	Michel DECOBERT
Ortho Passion	Tous les 2èmes et 4èmes Mardis de chaque mois. Apporter papier et crayon. Mardi 11 et 25 Avril Mardi 9 et 30 Mai Mardi 13 et 27 Juin Mardi 11 et 25 Juillet	18h00 à 19h00	Salle HERMINE	Messaouda SIX

ANIMATION GOURMANDE

Du Cep au Verre Participation 10 € sur place	Mardi 16 mai Mardi 13 juin	10h à 12h	Salle Pamplemousse	Monique DESSEIN Intervenant : J-C MORAL
Cuisine du monde Nouvelle animation Inscription au préalable	Vendredi 9 juin à partir de 10h30 chez Maria, au menu " PARMIGIANA" (gratin d'aubergines des Pouilles)	A partir de 10h30	Chez Maria	Maria FARRUGIA

ANIMATIONS LINGUISTIQUES

Apprentissage de l'Espagnol <u>S'inscrire au préalable</u>	Les 1ers et 3èmes Lundis du mois : Lundi 3 et 17 Avril Lundi 1er et 14 Mai Lundi 5 et 19 Juin Lundi 3 et 17 Juillet	14h30 à 16h00	Local AVF 2	Messaouda SIX
Conversation en Anglais Nouveau	Les 1ers et 3èmes Mardis du mois : Mardi 04 et 18 Avril Mardi 02 et 16 Mai Mardi 06 et 20 Juin Mardi 04 et 18 Juillet	14h30 à 16h00	Local AVF 2	Nirmala NATARAJ
Conversation en Italien Inscription au préalable	2 Jeudis par mois : jeudi 13 avril Jeudi 11 mai Jeudi 1 ^{er} , 15 juin et 29 juin	14h00 à 15h00	Local AVF 2	Maria FARRUGIA

ANIMATIONS LUDIQUES

Bridge Nouvelle animation	Jeudi 20 avril de 14h à 16h Jeudi 25 mai de 18h à 20h Jeudi 8 juin de 14h à 16h Jeudi 22 juin de 18h à 20h Jeudi 6 juillet de 14h à 16h	14h à 16 h ou 18h à 20h	Local AVF 1	Jean IMHOFF
Initiation Danse en ligne	Mercredi 26 avril Mercredi 24 mai Mercredi 28 juin	10h à 11h	HERMINE	Gérard MONSEMPES
Jeux de société Nouvelle animation	Triomino, Belote, Level up, Qwirkle, Lucky Numbers, 10000, Dooble etc. Animation les mardis : Mardi 11 avril Mardi 9 mai Mardi 6 juin	14h00	Local AVF 1	Bernadette CHAUVET et Ginette AURIAC
Mah Jong	Tous les Jeudis <u>Exception</u> : 1 Jeudi par mois en AVF1 quand il y a Livres Passion	14h	Salle Hermine	Chantal BROGLIN
Rummikub	Tous les Vendredis - Fonctionnera en Juillet/Août Les débutants sont les bienvenus	14h	Local AVF 1	Bernadette CHAUVET
Scrabble	Tous les Lundis	14h	Local AVF 1	Annie RIGAULT
Tarot	Tous les Lundis Fonctionnera en Juillet/Août	13h45 à 17h30	HERMINE	Gilles MOLLAT
Découverte du Tai-chi-chuan Nouveau	Tous les mardis : séances de découverte	10h15 et 11h15	Maison de Quartier des Touleuses.	Jean-Marie DELATTRE 06 27 44 13 12

ANIMATIONS SPORTIVES

Information :

- La licence nationale de Golf est obligatoire pour la pratique du Golf.
- L'inscription auprès de l'animateur est obligatoire pour toutes les disciplines.
- Il est recommandé : un casque de sécurité pour le vélo, de bonnes chaussures et des vêtements adaptés à la météo du jour pour la randonnée.
- En cas de mauvais temps, l'animation en plein air peut être annulée par l'animateur.

Golf	Tous les Mercredis	9h30/13h30	Informations du lieu par mails le lundi en fonction des disponibilités	Laurent FRANCHETTE
-------------	--------------------	------------	--	--------------------

RANDONNÉES d'Hélène et Christian : Marche entre 3 et 4 km/h	Le Jeudi et le dimanche DMC = Dénivelé Montant Cumulé	Hélène et Christian FRITSCH
Quand une randonnée est annulée, nous vous proposerons une autre date INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE		
> Jeudi 6 Avril : Coteaux et Abords de l'Epte , En chemin : Château, Églises, Pont ancien. RdV : 10h30, Bray et Lû, Parking devant l'ancienne gare (14 km / 4h hors arrêt/ DMC = 277m) 1er Pique-nique		
> Dimanche 16 Avril : Les 3 Allées Couvertes autour de Presles : En chemin, Allées couvertes et Forêt de Carnelle, RdV : 13h30, Presle, Parking de la Gare Rue D. Casanova (13.1 km / 3h45 hors arrêt/ DMC = 159m)		
> Jeudi 04 Mai : Les Coteaux de St Clair . En chemin : Eglise et Châteaux. RdV : 10h, St Clair sur Epte, Parking tout au bout de la Rue de l'Hermitage (16 km / 5h hors arrêt / DMC= 200 m) Pique-nique		
> Dimanche 14 Mai : Le Haut de Champagne . En chemin : Églises, Paysages. RdV : 13h30, Champagne sur Oise, Parking Place de Verdun (13 km / 3h45 hors arrêt / DMC = 217 m)		
> Jeudi 08 Juin : La Forêt de Carnelle . En chemin: Forêt, Lac Bleu, paysages. RdV: 10h, Beaumont sur Oise puis D85, Parking du Lac Bleu. (16,5 km / 5h hors arrêt / DMC = 335 m) Pique-nique		
> Dimanche 25 Juin : Patrimoine, Rus, Vallons et bois du côté de Vetheuil . En chemin: Eglises, paysages. RdV : 10h, Vetheuil, Parking Hotel de Ville, 5 Place de la Mairie. (15,56 km / 4h45 hors arrêt/ DMC= 265 m) Pique-nique		

Les balades de Françoise (Marches entre 5 et 6 km)	Les mercredis Inscription préalable obligatoire	Françoise PANTHOU
> Mercredi 5 Avril : Une partie de l'Hermitage - Rendez-vous à 14 h devant l'Office du Tourisme		
> Mercredi 10 Mai : Suite et fin de l'Hermitage - Rendez-vous à 14 h PLACE Maria Deraisme.		

Les sorties de Françoise avec l'Office du Tourisme de Pontoise	Les mercredis Inscription préalable obligatoire	Françoise PANTHOU
> Samedi 15 avril: il était une fois Pontoise. Cette visite vous fera revivre les mystères de Pontoise. Tarif : 8€ - 8 personnes maxi. Réponse avant le 03 avril - Rendez-vous à l'office du tourisme à 14h15.		
> Samedi 13 mai: conférence à l'Office du Tourisme à 14h15 : L'architecture géologique et naissance des paysages de Cergy-Pontoise et du Vexin français. Gratuit - Réponse pour le 28 /04		
> Samedi 24 juin: Pontoise buissonnière. Explorer Pontoise sur les pas des impressionnistes. Tarif : 8 € - 10 personnes maxi. Réponse pour le 5 juin - Rendez-vous à l'Office du Tourisme à 14h15.		

Les promenades de Véronique et Mireille	Le jeudi	Véronique LANDRAS
NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS : 18 PERSONNES, IL EST IMPÉRATIF DE S'INSCRIRE.		
> Jeudi 6 avril : promenade de 7,16 km ; Jouy le Moutier, les écuries de l'Hautil, le château du Faÿ. RdV : 14h00, voie sans issue rue Anita Conti, en passant par la rue d'Ecancourt (durée : 2h00 hors arrêt ; DMC=100 m).		
> Jeudi 13 avril : promenade de 6,63 km ; sentier du patrimoine de Grisy-les-Plâtres, église, ferme seigneuriale, croix, lavoir. RdV : 14h00, place de l'église (durée : 2h00 hors arrêt ; DMC=110 m).		
> Jeudi 11 mai : promenade de 8,21 km ; le toit du Vexin français, de Bréançon au Heaulme, églises, points de vue, croix. RdV : 14h00, place de l'église (durée : 2h30 hors arrêt ; DMC : 110 m).		
> jeudi 22 juin : promenade de 6,24 km ; l'allée couverte du bois de Morval, à partir de Cléry en Vexin, bois de Morval, dolmen, église, château. RdV : 12h00, parking du bois de Morval, voie de Banthelu à Cléry en Vexin (durée 2h00 hors arrêt ; DMC= 70 m).		
A PREVOIR PIQUE-NIQUE		

LES SORTIES CULTURELLES & VISITES GUIDEES D'ANNE-MARIE		
IMPORTANT : Rappel : Le règlement s'effectue auprès d'Anne-Marie Lesaffre, après inscription par SMS au 06 78 36 74 78, par chèque bancaire libellé à l'ordre des AVF de Pontoise, adressé à son adresse : 47 rue Abel Gance - 95310 Saint-Ouen l'Aumône, accompagné, pour les sorties Théâtre et concert, d'une enveloppe timbrée.		
Jeudi 20 Avril - 10 h 30 – visite guidée « Les Halles - Beaubourg » « Le ventre Paris évoqué par Emile Zola a disparu, le Centre de Paris Canopée -Les Halles a subi beaucoup de transformations depuis sa mutation après les années 70. Une première réhabilitation du quartier a été réalisée dans les années 80 avec un parc et des liaisons souterraines dont il reste les rues et la place carrée. En 2016 le parc Nelson Mandela et la Canopée des Halles voient le jour, formant une liaison avec les commerces, les voies ferroviaires et les édifices anciens et modernes de la Halle au Blé du 18 ^{ème} siècle, l' Eglise Saint-Eustache du 16 ^{ème} siècle et le Centre d'Art contemporain Georges Pompidou »		
Participation : 13 € - RdV : devant la Fondation Pinault, rue de Viarmes – métro ligne 4 – Les Halles		

LES SORTIES CULTURELLES & VISITES GUIDEES D'ANNE-MARIE (suite et fin)

Mardi 23 Mai - 14 H 30 - Visite guidée du village de Bercy

« Cette visite démarre autour des pavillons classés de l'ancienne halle aux vins, témoins du passé viticole du vieux village de Bercy. Ce fut pendant plusieurs siècles le plus grand marché de vins et de spiritueux au monde. Reconverti, le quartier a subi de profonds bouleversements et de nombreuses transformations architecturales. Nous découvrirons ensuite les différentes atmosphères des Jardins du parc de Bercy en passant par la cinémathèque française et la passerelle Simone de Beauvoir »

Participation : 13 € - RdV : sortie du métro Cour Saint-Emilion - Métro ligne 14

CONCERT D'ANNE-MARIE

Samedi 3 Juin - 16 H - Philharmonie de Paris - Orchestre Pasdeloup – GRANDS CHOEURS

« Rossini Guillaume Tell, ouverture – Verdi Nabucco, Macbeth, La Traviata, Aïda Respighi Pins de Rome – Tchaïkovski Capriccio italien » **Tarif 24 € - Date limite de paiement 3 Avril 2023**

INFORMATIONS DIVERSES

N'hésitez pas à nous appeler sur notre téléphone portable (ou SMS, ou laisser un message) au 06 95 64 33 16.

Venez nous rejoindre chaque samedi matin lors de la permanence de 10h à 12h, un café ou un thé vous sera offert.

Rappel : il n'y a pas de permanences durant les vacances scolaires.

Pour ceux recevant le programme par courrier, les coordonnées des Animateurs seront affichées au local.

Coordonnées des Animateurs

Animateurs	Animations	Téléphone	Courriel
Ginette AURIAC	Jeux de société divers	01 30 30 26 31 / 06 81 28 76 03	ginette.auriac@orange.fr
Chantal BROGLIN	Mah-jong - Patchwork	01 30 36 12 95 / 06 30 65 74 79	chantal.broglin@orange.fr
Bernadette CHAUVET	Rummikub et Jeux de société divers	06 65 04 69 67	bernadettechauvet17@gmail.com
Michel DECOBERT	Livres passion	01 30 32 79 14	michel.decobert@orange.fr
Jean-Paul DEJEAN	Peinture	06 62 16 02 22	jean-paul.dejean@orange.fr
Sylvie DEROIN	Broderie	01 30 38 33 72 / 06 37 21 42 71	sy.deroin@laposte.net
Monique DESSEIN	Œnologie du Cep au Verre	06 51 42 59 20	monique.dessein@orange.fr
Maria FARRUGIA	Les sorties de Maria, Cuisine du monde	06 95 81 89 39	de.marzo@yahoo.fr
Laurent FRANCHETTE	Golf, Club d'Investissement	01 30 75 08 91	franchettel@ymail.com
Christian FRITSCH	Randonnée - Internet pour tous	06 75 50 80 89	les2fritsch@gmail.com
Hélène FRITSCH	Randonnée	06 85 08 21 76	les2fritsch@gmail.com
Jean IMHOFF	Bridge	06 72 41 29 18	jean.imhoff@hotmail.com
Véronique LANDRAS	Promenade	06 12 23 82 42	veronique.landras@gmail.com
Anne-Marie LESAFFRE	Visite Paris, Spectacles	06 78 36 74 78	anne-marie.delfosse@wanadoo.fr
Gilles MOLLAT	Tarot	06 02 34 76 45	gilles.mollat@orange.fr
Gérard MONSEMPES	Initiation danse en ligne	09 60 07 74 33 / 06 78 77 87 12	gerard.monsempes@orange.fr
Nirmala NATARAJ	Conversation en Anglais	06 59 52 35 75	nimminat@yahoo.fr
Françoise PANTHOU	Balades	06 10 84 63 11	francoise.panthou@orange.fr
Annie RIGAULT	Scrabble	06 62 21 09 15	rigault.annie@neuf.fr
Messaouda SIX	Ortho Passion, Apprentissage de l'Espagnol	06 09 31 46 22	tuviret@yahoo.fr
Silvana VOJVODA	Peinture	06 60 49 47 06	silvanavojvoda@gmail.com