



AVF PONTOISE 10 rue Petit de Coupray 95300 PONTOISE **Tél : 06 95 64 33 16**

Courriel : avfpontoise95@gmail.com - [Site : www.avf95.fr](http://www.avf95.fr)



Permanences :

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

De Janvier à Juin les samedis de 10h à 12h

PROGRAMME DE SEPTEMBRE A DECEMBRE 2023

Chers adhérents,

Nous voilà, après la pause estivale, à la rentrée avec un nouveau programme préparé avec enthousiasme **par tous les animateurs bénévoles**, que je tiens à remercier vivement pour leur engagement, leur assiduité et bonne humeur, et qui participent à l'existence de notre association que je souhaite dynamique !!!!

Vous y trouverez :

- Les animations habituelles culturelles, culinaires, manuelles, jeux, sorties théâtre, sorties sur Paris mais aussi de nouvelles animations :

- Gym douce organisée les mercredi matin par Messaouda Six
- Un jeu « apprendre/savoir » animée aussi par Messaouda Six
- Après-midi cinéma Utopia, une fois par mois, organisée par Maria

Mais aussi la liste des événements importants tels que :

- **Forum des associations le 9 septembre** avec possibilité de réinscription.
- **Les Journées du Patrimoine le samedi 16 et dimanche 17/09.** Des bénévoles d'AVF vous accueilleront sur certains sites.
- **Les journées des réinscriptions le mardi 12/9** dans les locaux AVF en salle AVF1 de 14h à 16h30 et le **samedi 16/09** en salle Hermine de 9h à 12h30.
- **Un pique-nique aux étangs de Sagy, le dimanche 24/09** avec une innovation : le partage d'un barbecue et nous espérons vous voir nombreux, inscrivez-vous bien vite.
- **La journée des nouveaux arrivants le samedi 11/11** en partenariat avec la mairie et l'office de tourisme.
- **La matinée portes ouvertes AVF le samedi 18/11** en salle Hermine avec la participation des animateurs bénévoles qui vous expliqueront et montreront l'objet de leur animation.

Et à nouveau la programmation d'un nouveau voyage en 2024 dont la destination vous sera proposée courant septembre. Nous espérons votre participation active.

Toutes les animations, sorties et voyage, ne peuvent être réalisées sans votre participation, **vous, chers adhérents vous êtes le moteur de notre association.** Les animateurs bénévoles, prennent de leur temps pour vous proposer un programme riche vous permettant de vous évader. Pour certaines propositions, l'absence de participants, est parfois, très démotivante.....

Je vous donne rendez-vous donc à partir de début septembre, pour le démarrage et pour nous retrouver en toute convivialité.

Alors, regardez vite votre programme, **pensez à réserver rapidement** pour celles qui vous intéressent (pas beaucoup de places)

J'espère vous voir participer nombreux et je vous souhaite un bonne et heureuse rentrée.....

Amicalement.

La 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

- ⊕ **Le Forum des associations le 9 septembre.**
- ⊕ **Les journées du patrimoine le samedi 16 et dimanche 17/09.**
- ⊕ **Réinscriptions le mardi 12/9 dans les locaux AVF en salle AVF1 de 14h à 16h30 et le samedi 16/09 en salle Hermine de 9h à 12h30.**
- ⊕ **La journée des nouveaux arrivants le samedi 11/11 en partenariat avec la mairie et l'office de tourisme, faites-le savoir autour de vous...**
- ⊕ **La matinée portes ouvertes AVF aura lieu le samedi 18/11 en salle Hermine.**
- ⊕ **L'Assemblée Générale se tiendra cette année au CAMELEON le jeudi 23 novembre à partir de 14h.** Les membres du Conseil d'Administration vous réservent une belle surprise pour votre participation.
- ⊕ **Sortie en car à Versailles.**
- ⊕ **Sortie en car à Bièvre, à la Maison littéraire de Victor Hugo.**

ANIMATIONS CREATIVES

Broderie - Patchwork	Broderie et Patchwork : ont lieu en même temps tous les mercredis et 2 Samedis par mois Septembre : Mercredi 13 - 27, Samedi 23 Octobre : Samedi 7 - 21, Mercredi 11 - 25 Novembre : Samedi 4 - 25, Mercredi 8 - 15 - 29 Décembre : Samedi 9, Mercredi 13 - 20 - 27	14h00	Local AVF 1	Chantal BROGLIN Sylvie DEROIN
Peinture	Tous les Mercredis Sauf pendant les vacances scolaires	9h30 à 12h00	Salle Pamplemousse	Silvana VOJVODA Jean-Paul DEJEAN

ANIMATIONS CULTURELLES

Investissements en Bourse	Laurent n'organise plus ses ateliers aux AVF, mais à l'Université Inter Ages à Pontoise. " Faut-il laisser la finance aux financiers" tout le monde a le droit de savoir et de comprendre !		UIA de Pontoise	Laurent FRANCHETTE Se renseigner auprès de lui pour les jours et horaires
Livres Passion	1 Jeudi par mois : Jeudi 14 septembre Jeudi 12 octobre Jeudi 9 novembre Jeudi 14 décembre	14h00	HERMINE	Michel DECOBERT
Ortho Passion	Tous les 2èmes et 4èmes Mardis de chaque mois. Apporter papier et crayon. Mardi 12 et 26 Septembre Mardi 10 et 17 Octobre Mardi 14 et 28 Novembre Mardi 5 et 19 Décembre	18h00 à 19h00	Salle HERMINE	Messaouda SIX
Apprendre et savoir Nouveau	Tous les Mercredis	16h00 à 17h00	AVF 1 ou AVF 2	Messaouda SIX

ANIMATION GOURMANDE

Du Cep au Verre Participation 10 € sur place	Mardi 17 octobre Mardi 14 novembre Mardi 12 décembre 2023	10h à 12h	Salle Pamplemousse	Monique DESSEIN Intervenant : J-C MORAL
Cuisine française Nouvelle animation Inscription au préalable	Vendredi 6 octobre chez Brigitte. Au menu "Rôti de magrets de canard aux fruits du mendiant"	A partir de 11h00	Chez Brigitte	Brigitte BESNIER Tel : 06 82 16 05 50

ANIMATIONS LINGUISTIQUES

Apprentissage de l'Espagnol <u>S'inscrire au préalable</u>	Les 1ers et 3èmes Lundis du mois : Lundi 18 Septembre Lundi 2 et 16 Octobre Lundi 2 et 20 Novembre Lundi 4 et 18 Décembre	14h30 à 16h00	Local AVF 2	Messaouda SIX
Conversation en Anglais	Les 1ers et 3èmes Mardis du mois Mardi 3 et 17 Octobre Mardi 7 et 21 Novembre Mardi 5 et 19 Décembre	14h30 à 16h00	Local AVF 2	Nirmala NATARAJ
Conversation en Italien <u>Inscription au préalable</u>	2 Jeudis par mois : Jeudi 21 septembre Jeudi 5 et 19 octobre Jeudi 9 et 30 novembre Jeudi 7 et 21 décembre	14h00 à 15h00	Local AVF 2	Maria FARRUGIA

ANIMATIONS LUDIQUES

Bridge Nouvelle animation	Les Jeudis après-midi <u>Inscription préalable auprès de Jean</u>	15h15 à 17h15	Salle AVF 1	Jean IMHOFF
Initiation Danse en ligne	Mercredi 27 Septembre Mercredi 18 Octobre Mercredi 29 Novembre Mercredi 20 Décembre	10h à 11h	HERMINE	Gérard MONSEMPES
Jeux de société	Triomino, Belote, Level up, Qwirkle, Lucky Numbers, 10000, Dooble etc. Animation les mardis : Mardi 24 octobre Mardi 14 novembre Mardi 5 décembre	14h00	Local AVF 1	Bernadette CHAUVET et Ginette AURIAC
Mah Jong	Tous les Jeudis <u>Exception : 1 Jeudi par mois en AVF1 quand il y a Livres Passion</u>	14h	Salle Hermine	Chantal BROGLIN
Rummikub	Tous les Vendredis 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	13h45 à 17h30	HERMINE	Gilles MOLLAT
Découverte du Tai-chi-chuan	Tous les mardis : séances de découverte	10h15 et 11h15	Maison de Quartier des Touleuses.	Jean-Marie DELATTRE 06 27 44 13 12
Gym douce pour séniors <u>Nouvelle Animation</u>	Tous les Mercredis (voire plus) Mercredi 13 et 20 Septembre Mercredi 4 et 11 Octobre Mercredi 8, 15 et 22 Novembre Mercredi 6 et 13 Décembre	11h00 à 12h00	Salle HERMINE	Messaouda SIX

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	2 Jeudi par mois DMC = Dénivelé Montant Cumulé	Hélène et Christian FRITSCH
Quand une randonnée est annulée, nous vous proposerons une autre date INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE		
<p>> Jeudi 21 Septembre : Circuit des Anciennes Gares, En chemin : Château, Églises, Site Géologique et Musée de la Moisson RdV : 11h Parking Place du Président Chevalier, Théméricourt (15 km / 4h hors arrêt/ DMC = 138 m) PIQUENIQUE</p> <p>> jeudi 05 Octobre : Autour du Marais de Fourges : En chemin, Le Moulin, Ferme du Chesnay, Églises et Paysages RdV : 11h , Bray et Lû, Parking Ancienne gare (14 km / 4h hors arrêt/ DMC = 220 m) PIQUENIQUE</p> <p>> Jeudi 19 Octobre : L'Eglise de Nucourt par le Bois de L'Ile : En chemin : Eglise, Cressonnière RdV : 13h, Parking Place de l'Europe, Magny-en-Vexin (13 km/ 3h30 hors arrêt / DMC= 169m)</p> <p>> Jeudi 2 Novembre : Autour de l'Isle Adam, En chemin : Églises, château, Pavillon Chinois, Paysages RdV : 13h, Parking de la Gare de Parmain-L'isle Adam, (11 km / 3h hors arrêt / DMC = 80 m)</p> <p>> Jeudi 16 Novembre : Sources, Mares et Fontaines : En chemin: Eglise, Paysages RdV: 13h, Parking de l'Eglise, Cormeilles-en-Vexin (10 km / 3h hors arrêt / DMC = 62 m)</p> <p>> Jeudi 14 Décembre : Le Sentier du Puits Fondu. En chemin: Eglises, Croix, Vallée du Sausseron RdV : 13h, Parking Foyer Rural. Nesles-La-Vallée (9 km / 2h45 hors arrêt/ DMC= 126 m)</p> <p>> Jeudi 21 Décembre : Pissaro à Pontoise. En chemin: Eglises, Centre ville, Bord de l'Oise RdV : 13h, Parking Office du Tourisme, Pontoise (7,5 km / 2h15 hors arrêt/ DMC= 133 m) > VIN CHAUD D'HELENE</p>		

Les Balades de Françoise (Marches entre 5 et 6 km)	Les mercredis Inscription préalable obligatoire	Françoise PANTHOU
<p>> Mercredi 13 septembre avec chacun son pique-nique. Rendez-vous à l'OT à 10h30 direction l'abbaye de Maubuisson en longeant l'Oise Pas de difficulté 8kms A/R</p> <p>> Mercredi 8 novembre 2eme partie de l'Hermitage. Rendez-vous à 14h00 place Maria Deraisme. Dénivelé important mais nous monterons tranquillement dans les sentes, 6km</p> <p>> Mercredi 6 décembre le Chou. Rendez-vous à 14h00 devant le resto marocain à l'angle de la rue de l'Hermitage et le quai Pothuis. 6km et petit dénivelé. Parcours dans les sentes.</p>		

Les sorties de Françoise avec l'Office du Tourisme de Pontoise	Les Samedis Inscription préalable obligatoire	Françoise PANTHOU
<p>Pour les sorties avec l'Office du Tourisme, le planning des mois d'octobre, novembre et décembre est en cours de réalisation. Il vous sera envoyé dans le courant du mois de septembre.</p>		

Les Promenades de Véronique (Participation de Mireille)	Les jeudis	Véronique LANDRAS
<p>NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS : 18 PERSONNES, IL EST IMPÉRATIF DE S'INSCRIRE.</p> <p>> Jeudi 28 septembre : promenade de 5,51 km ; Conflans-Sainte-Honorine, capitale de la batellerie ; son patrimoine, points de vue, confluent de la Seine et de l'Oise. Rdv : 14h00, bateau-chapelle « Je sers », quai de la République (durée : 1h45 hors arrêt ; DMC=30 m). Visite du Musée de la Batellerie.</p> <p>> Jeudi 5 octobre : promenade de 6,18 km ; Auvers-sur-Oise et le plateau du Vexin ; église, rives de l'Oise, cimetière (tombes de Vincent Van Gogh et de son frère Théodore). Rdv : 14h00, parking de la gare, rue Montmaur (durée : 1h55 hors arrêt ; DMC=50m).</p> <p>> Jeudi 19 octobre : promenade de 5,66 km ; sentier des châtaigniers à partir de Marines ; son patrimoine, hameau des Hautiers, points de vue, butte du Caillouet, châtaigniers tricentenaires. Rdv : 13h30, parking place de la Mairie (durée : 1h45 hors arrêt ; DMC=90m)</p> <p>> Jeudi 16 novembre : promenade de 6,59 km ; boucle à partir de Nesles-la-Vallée ; son patrimoine, bois, champs. Rdv : 13h30, parking place de l'église (durée : 2h00 hors arrêt ; DMC 70m).</p> <p>> Jeudi 7 décembre : promenade de 5,38 km ; sentier du patrimoine d'Avernes ; croix, église, lavoir, château, maison de J. Kessel, points de vue sur le plateau. Rdv : 10h30, parking rue du château (durée : 1h40 hors arrêt ; DMC=40m). Suivie d'un repas au restaurant « la T'Avernes ».</p>		

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.

Vendredi 13 Octobre - 14 H 15 - Une visite porte-bonheur : A Paris, un vendredi 13 dans le 13ème arrondissement

« Nous vous invitons à suivre une visite éphémère, ludique et joyeuse spéciale vendredi 13 au cours de laquelle seront évoqués, la Bièvre et son fameux mythe du dragon, le château de la Reine-Blanche et la mystérieuse dame blanche, le nombre 13 et toute la symbolique par des petites phrases amusantes et pleines de malice, comment se détourner des superstitions. Un vendredi 13 rondement mené entre expressions insolites, chiffre maléfique ou nombre fétiche, porte-bonheur et talisman. Le vendredi 13 dans le monde sera aussi au rendez-vous... Comment les autres pays accueillent-ils cette journée ? Entre croyances et superstitions, mythes ou légendes. Vous ne verrez plus le vendredi 13 de la même façon »

Participation : 13 € - RdV : sortie du métro Glacière de la ligne 6 - Avenue Auguste-Blanqui, à côté du stand/foodtruck Chicco Burger. La balade se terminera près de la Place d'Italie, sur l'Avenue des Gobelins. (Métro Place d'Italie lignes 5 – 6 -7) Nombre de places limité.

CONCERT D'ANNE-MARIE - Philharmonie de Paris - Orchestre Pasdeloup

Dimanche 15 octobre 2023 - 15 H : SIX NATIONS EN MUSIQUE

Direction : Monika Wolinska - Violon : Genevière Laurenceau

Felix Mendelssohn « Les Hébrides » Niccolo paganini « La Campanella » Edward Elgar « Pomp and Circumstance » Grace Williams

« Fantasia on Welsh Nursery Tunes » Camille Saint-Saëns « introduction et Rondo capriccioso » Augusta Holmès Irlande

Participation : Tarif 1^{ère} catégorie : 29 € - Date limite d'inscription : Mercredi 13 Septembre

Samedi 25 Novembre 2023 - 15 H - BEETHOVEN - LISZT

Direction : Mykola Diadiura – Piano : Jonathan Gilad

Augusta Read Thomas "Aureole" Franz Liszt "Concerto pour piano n° 2" Ludwig Van Beethoven "Symphonie n° 3 – Eroica

Participation : Tarif 1^{ère} catégorie : 29 € - Date limite d'inscription : Jeudi 21 Septembre

SPECTACLES / THEATRE DE MARIA

Pour toute réservation, établir un chèque à l'ordre de AVF PONTOISE,
et l'adresser à Maria FARRUGIA, 9 Les Larris Orange 95000 Cergy

Vendredi 13 Octobre à 20h30 - Spectacle "American Gospel" un spectacle époustouflant à couper le souffle !

A l'Imprévu de Saint Ouen L'Aumône

10 places Tarif réduit 12 € - Réservation impérative avant le 20 septembre

Vendredi 17 novembre à 20h30 - Théâtre "La vie est une fête" un spectacle tout en poésie et drôlerie !

A l'Imprévu de Saint Ouen L'Aumône

10 places Tarif réduit 12 € - Réservation impérative avant le 15 octobre

Vendredi 1er Décembre 20h30 - Spectacle " Saint Ouen l'Aumône fait son cabaret" show à couper le souffle ! Des artistes étonnantes de renommée internationale !

A l'Imprévu de Saint Ouen L'aumône

10 places Tarif réduit 12 € - Réservation impérative avant le 30 octobre

SORTIE DE MARIA

Pour toute réservation, établir un chèque à l'ordre de AVF PONTOISE,
et l'adresser à Maria FARRUGIA, 9 Les Larris Orange 95000 Cergy

Samedi 30 Septembre 2023 - Sortie en car 1/2 journée à la "Maison littéraire de Victor Hugo"

Château des Roches à Bievres. Visite guidée du château, visite libre du parc suivi d'un goûter

Minimum participants 20 personnes - Prix réduit 44 € - Réservation obligatoire avant le 10 septembre.

Samedi 16 Décembre : NOEL AU CHATEAU DE VAUX LE VICONTE : LE GRAND NOËL

Splendeurs des décors, atmosphère chaleureuse, revivez l'esprit des fêtes dans la demeure du Grand Siècle, qui devient celle de l'imaginaire et du rêve. Dès votre arrivée au Vestibule, laissez-vous surprendre par une splendide mise en décor de chaque salon d'apparat où symphonies de lumières, tables gourmandes et feux de cheminées raviront petits et grands. Dans le jardin, découvrez un parcours ludique et poétique, ponctué d'animations.

Possibilité d'amener les petits enfants.

Transport en car, entrée et visite Château avec un gouter l'après-midi compris.

Prix par personne 75 € pour les adultes et 70 € pour les enfants

Nombre maximum : 22 personnes.

Réservation obligatoire auprès de Maria par appel téléphonique, sms ou mail au 06 95 81 89 39

Délai : au plus vite et jusqu'au 15 octobre 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