

Permanences :

En Septembre et Octobre les mardis et samedis de 10h à 12h
 De Novembre à Juin, tous les samedis de 10h à 12h (hors vacances scolaires)
 Possibilité de jouer au scrabble et au rummikub pendant les permanences **en salle AVF2**

PROGRAMME D'AVRIL A JUIN 2026

Chers Adhérentes et Adhérents,

Voici notre nouveau programme qui vous emmènera jusqu'à la rentrée des classes.

Pendant l'été certains animateurs continueront leur activité : renseignez-vous auprès d'eux.

Des sorties ponctuelles vous seront proposées via la messagerie, organisées par nos animatrices (teurs),

Les dates importantes à noter dès maintenant dans votre agenda :

Le dimanche 28 juin, le pique-nique des retrouvailles aux étangs de Sagy ;

A cette occasion nous fêterons les 80 ans des adhérents dont leur anniversaire s'est déroulée dans le premier semestre de l'année 2026.

J'espère vous voir nombreux pour une journée de bonne humeur et de jeux.

Le samedi 5 septembre « Forum des Associations » (réservez votre journée pour accueillir et vous inscrire).

Enfin une dernière nouvelle : le site internet d'AVF PONTOISE a été relooké, il est plus lisible et vous y trouverez tous les événements de notre association. **Vous pouvez vous connecter via : AVF95.fr**. Un travail conséquent et bénévole réalisé par Jean Imhoff. Vous pourrez y retrouver toute les informations utiles sur la vie de notre association et 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 !!!!

A toutes et tous je vous souhaite un très bel été.

Amicalement,
 Votre Présidente
 Maria FARRUGIA

ANIMATIONS CREATIVES

Broderie - Patchwork	Broderie et Patchwork : ont lieu en même temps 2 mercredis par mois Avril : Mercredi 8 et 22 Mai : Mercredi 13 et 27 Juin : Mercredi 10 et 24	14h00 à 16h30	AVF 1	Chantal BROGLIN Sylvie DEROIN
Peinture	Tous les Mercredis jusqu'au 22 juin Sauf pendant les vacances scolaires	9h30 à 12h00	Salle Pamplemousse	Silvana VOJVODA Jean-Paul DEJEAN

ANIMATIONS CULTURELLES (par ordre alphabétique)

Aide Administrative <i>(Aide à la rédaction d'un courrier, ou aide à effectuer des démarches administratives sur Internet)</i> Nouvelle Animatrice	Sur demande – Contactez la	-	-	Sylvie BOURELIE
--	-----------------------------------	---	---	-----------------

Apprendre et savoir	Tous les Mercredis Sauf pendant les vacances scolaires	17h00 à 18h00	AVF 1	Messaouda KHEDIS-SIX
Apprentissage bureautique	2 Vendredis matins par mois Vendredi 3 avril Vendredi 15 et 29 mai Vendredi 12 et 26 juin	10h00 à 12h00	AVF 1	Lilette SENS Limité à 8 personnes Inscription préalable
Ecriture Créative <i>(jeux avec les mots et rédaction de courtes histoires)</i> Inscription au préalable	1 Mardi par mois Apporter papier, gomme et crayon Samedi 11 avril – 15h30 – 17h Mardi 26 mai – 16h – 17h Mardi 9 juin – 16h – 17h Samedi 27 juin – 15h30 – 17h		AVF 1	Odile BOULY
Généalogie Inscription préalable	1 Mercredi par mois (2h00) 15 avril 20 mai 17 juin Apporter Tablette ou PC Portable	14h00 à 16h00	AVF 1	Maurice ROZENFELD
Livres Passion	1 Jeudi par mois Jeudi 2 avril Jeudi 7 mai Jeudi 11 juin	14h00 à 17h30	AVF 1	Fabienne VERSAEVEL
Ortho Passion	2^{ème} et 4^{ème} Mardis du mois. Apporter papier et crayon. Mardi 7 avril Mardi 5 et 19 mai Mardi 2, 16 et 30 juin	17h30 à 18h00	AVF 1	Messaouda KHEDIS-SIX
Conseil financier	<p>Voici un conseil financier de Laurent FRANCHETTE adhérent AVF (voir ses coordonnées à la fin du document).</p> <p>Bonjour les joyeux AVF</p> <p>J'ai animé un temps un atelier d'information sur les placements financiers pour les particuliers. J'ai arrêté par manque de nouveautés, les participants étant déjà bien informés. Maintenant, il y a une nouvelle disposition pour aider vos petits enfants, qui a été votée et applicable depuis peu.</p> <p>C'est le PEAC (Plan Epargne Avenir Climat) qui a de nombreux avantages. Depuis le 1er juillet 2024, le PEAC est un produit d'épargne ouvert aux jeunes de moins de 21 ans pour investir dans la transition écologique. Les banques n'en parlent pas car elles ont peu à y gagner et leurs conseillers ne sont pas encore bien formés.</p> <p>C'est bien mieux que le livret A à 1,5% ! En effet, les gains et les plus-values réalisés ne sont pas soumis à l'impôt sur le revenu, ni aux prélèvements sociaux.</p> <p>Avec des SICAV ESG, le PEAC peut rapporter 4 à 6% net par an en moyenne jusqu'aux 30 ans de l'enfant.</p> <p>Vous pouvez alimenter le PEAC par des petits dons d'usage à chaque anniversaire.</p> <p>Attention : ne pas prendre l'assurance vie qui a trop de frais, mais prendre la "gestion libre" avec des SICAV ESG !</p> <p>Voir aussi sur Gouvernement.fr "Plan épargne avenir climat (PEAC) : comment ça fonctionne ?</p>			

ANIMATION GOURMANDE

Du Cep au Verre Participation 10 € sur place Inscription au préalable	1 Mardi par mois Mardi 14 avril Mardi 5 mai Mardi 9 juin	10h à 12h	Salle Pamplemousse	Monique DESSEIN Intervenant : J-C MORAL
--	--	--------------	-----------------------	---

ANIMATIONS LINGUISTIQUES

Apprentissage de l'Espagnol Inscription au préalable	Les 1^{er} et 3^{ème} Lundis du mois : Lundi 13 avril Lundi 4 et 18 mai Lundi 1 ^{er} , 15 et 29 juin	14h30 à 16h00	AVF 2	Messaouda KHEDIS-SIX
Conversation en Anglais Inscription au préalable	Les 1^{er} et 3^{ème} Mardis du mois : Mardi 7 et 21 avril Mardi 5 et 19 mai Mardi 2 et 16 juin	14h30 à 16h00	AVF 2	Nirmala NATARAJ

Conversation en Italien <u>Inscription au préalable</u>	Vendredi 10 avril Vendredi 22 et 29 mai Vendredi 12 et 26 juin	Débutants 14h00 à 15h00 Confirmés 15h00 à 16h00	AVF 2	Maria FARRUGIA
---	--	--	-------	----------------

ANIMATIONS LUDIQUES (par ordre alphabétique)

Belote	Mardi 14 avril Mardi 12 mai Mardi 2 juin	14h00 à 17h00	AVF1 AVF1 HERMINE	Ginette AURIAC Christine LEPRINCE
Bridge <u>Inscription au préalable</u>	Tous les Jeudis (sauf indisponibilité : mail aux participants inscrits)	14h30 à 16h30	AVF 1 ou AVF 2	Jean IMHOFF
Initiation Danse en ligne	Mercredi 15 avril Mercredi 27 mai Mercredi 24 juin	10h à 11h	HERMINE	Gérard MONSEMPES
Mah Jong	Tous les Jeudis	14h à 17h	HERMINE	Anne-Marie GUIMARD Martine COUTURIER
Rummikub	Tous les Vendredis y compris pendant les vacances scolaires Les débutants sont les bienvenus	14h	AVF 1	Bernadette CHAUVET
Scrabble	Tous les Lundis y compris pendant les vacances scolaires	14h	AVF 1	Annie RIGAUT
Sophrologie, Relaxation, Auto Massage <u>Inscription au préalable</u>	Un Jeudi par mois Jeudi 16 avril Jeudi 21 mai Jeudi 11 juin	9h30 à 10h30 10h45 à 11h45	AVF 1	Corinne THOUMY
Tarot	Tous les Lundis y compris pendant les vacances scolaires	13h30 à 17h00	HERMINE ou AVF2	Patrick FEYTONS
Thé Dansant <u>Inscription au préalable</u>	1 Dimanche par mois Dimanche 12 avril Dimanche 10 mai	14h30 à 17h30	HERMINE	Gérard MONSEMPES
Thaï Chi Animation AVF Cergy	Mardi et Vendredi 10h15 à 11h00 Confirmés 11h15 à 12h00 Débutants y compris pendant les vacances scolaires (sauf vacances de Noël, 20 dec au 4 jan)	10h15 et 11h15	Maison de Quartier des Touleuses	Jean-Marie DELATTRE Tel 06 27 44 13 12

ANIMATIONS SPORTIVES

Information :

- **L'inscription auprès de l'animateur est obligatoire pour toutes les disciplines.**
- Il est recommandé : 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.

Pétanque <u>Inscription au préalable</u> 24 h avant	Tous les vendredis (sauf terrain impraticable. Information communiquée aux inscrits par mail)	14h00 à 16h00	Terrain de jeux Rue Rodin, à côté de l'Espace Cordelier	Jean IMHOFF
Bowling	Jeudi 9 et 23 avril Jeudi 7 et 21 mai Jeudi 4 et 18 juin	20h	Centre commercial des 3 fontaines	Patrick FEYTONS

Les Randonnées de Pascal Randos entre 11 à 13 km/h	1 Lundi par mois DMC = Dénivelé Montant Cumulé	Pascal DURMORT
Quand une randonnée est annulée, je vous proposerai une autre date INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE Info : je dispose de 3 places dans ma voiture, pour des personnes éventuellement intéressées (me le dire avant).		
lundi 18 mai : Chars, parking de la gare – 11.5kms, dénivelé 220m . Rendez-vous rue Rodin à 13h15 pour un départ en covoiturage à 13h30 .		
Lundi 8 juin : forêt de Nerville Maffiers, parking Croix l'abbé sur D9 – 13.5kms, dénivelé 450m . Rendez-vous rue Rodin à 9h15 pour un départ en covoiturage à 9h 30. Prévoir pique nique.		
Lundi 15 juin : Condécourt rue de la maison blanche, Château de Villette – 11kms, dénivelé 200m. Rendez-vous rue Rodin à 13h15 pour un départ en covoiturage à 13h30 .		

Les Promenades de Véronique (Participation de Mireille)	Les jeudis	Véronique LANDRAS
NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS : 20 PERSONNES, IL EST IMPÉRATIF DE S'INSCRIRE.		
Jeudi 09 avril : promenade de 7,25 km ; boucle à partir de Theuville ; église, fermes, bois, centre équestre, château, rus, Rdv : 14h00, chemin des Fontaines derrière l'église (durée 2h20 hors arrêt ; DMC=100m).		
Jeudi 23 avril : promenade de 5,25 km ; circuit des anciennes gares, de Sagy à Longuesse ; étangs, lavoirs, abreuvoir, églises, anciennes fermes, mairie-école, croix. Rdv : 14h00, parking Étang des Petites Auges, chemin des prés à Sagy (durée : 1h35 hors arrêt ; DMC=30m).		
Jeudi 21 mai : promenade de 7km ; « Le Polissoir » à partir de Jouy-le-Comte ; forêt, champs, patrimoine. Rdv : 14h00, cimetière rue des Maillets à Parmain (Jouy-le-Comte) (durée : 2h15 hors arrêt ; DMC=100m – terrain assez plat sauf au départ la montée sur le plateau).		
Jeudi 28 mai : promenade de 6,6 km ; sentier du patrimoine de Chars ; anciennes cressonnières, l'Hôtel-Dieu, église, et ancien presbytère, ruines du château Gaillard, les « moulins de Chars », lavoirs, anciennes carrières, points de vue. Rdv : 14h00, parking de la gare (durée : 2h20 hors arrêt ; DMC=93m) - Transport Transilien, ligne J		
Jeudi 11 juin : promenade de 6,68 km ; boucle « Château de la Chasse ; forêt de Montmorency, arbre ancien, Tour du Plumet, Fontaine Sainte Radegonde. Rdv : 14h00, parking du Bouquet de la Vallée, rue de Paris à Montlignon.		
Jeudi 02 juillet : promenade de 5,55 km ; Andrésey, les Coteaux ; patrimoine architectural et fluvial, croix mérovingienne, vue sur la vallée de la Seine, église, berges de la Seine. Rdv : 10h00, devant l'église, Bd Noël Marc (durée : 1h55 hors arrêt ; DMC=110m). Rdv : 12h30 devant l'embarcadère face à l'Espace Green pour l'Île Nancy (PIQUE-NIQUE et petite promenade dans le parc) - Transport RER Conflans fin d'Oise à 2kms.		

LES BALADES DE FRANCOISE

Pour toute réservation, établir un chèque par évènement à l'ordre de AVF PONTOISE

IMPORTANT : Renseignement et inscription auprès de Françoise PANTHOU par téléphone, SMS ou mail (voir les coordonnées à la fin du document).

Dans un souci de bonne gestion financière, nous ne réglons les places des sorties proposées qu'à réception de vos demandes.

Le nombre de participants étant toujours limité, merci par avance de bien vouloir anticiper vos choix.

Vendredi 8 mai ou samedi 9 mai suivant la météo

Une journée bucolique à Guiry en Vexin.

Visite tout d'abord de l'ALLEE COUVERTE (30 minutes à pied), puis pique-nique dans un espace champêtre.

Au retour avant et/ou après la visite de l'exposition sur le monde de CLOVIS, dégustation des gaufres de Sophie.

Tarif de la visite: seniors + de 65 ans : 4,50€

Inscription obligatoire avant le 24 avril.

RdV à 10h30 rue Rodin (covoiturage possible)

Samedi 27 juin

Visite organisée par l'Office du Tourisme : sur les pas de PISSARRO

Rdv à 14h15 à l'Office du Tourisme. J'irai chercher les billets.

Tarif 8€. Réservation obligatoire avant le 12 juin.

VISITES DE PARIS DE FABIENNE

Pour toute réservation, établir un chèque par évènement à l'ordre de AVF PONTOISE

IMPORTANT : Renseignement et inscription auprès de Fabienne VERSAEVEL au 4 rue des Sources, 95300 PONTOISE ou par téléphone, SMS ou mail (voir les coordonnées à la fin du document).

Dans un souci de bonne gestion financière, nous ne réglons les places des sorties proposées qu'à réception de vos demandes.

Le nombre de participants étant toujours limité, merci par avance de bien vouloir anticiper vos choix.

Samedi 18 avril 14h30 – Visite guidée des mystères de Paris à la cour des miracles (quartier Montorgueil).

Le guide nous présentera les légendes et l'histoire du quartier, passages secrets, ruelles, donjons, un mystérieux puits d'amour, maison close, Madame Du Barry, Molière (Scaramouche), ...

Participation: 15,00€ – RDV: Eglise Saint Eustache – Métro Les Halles.

Mercredi 3 juin 14h30 – Visite guidée du musée et du jardin Albert Kahn – Boulogne

Le musée Albert-Kahn conserve les *Archives de la Planète*, un ensemble d'images fixes et animées, réalisé au début du XX^e siècle, consacré à la diversité des peuples et des cultures.

Le jardin de 4 hectares présente différentes parties : jardin à la française, verger-roseaie, jardin anglais, village japonais, forêt bleue et marais, prairie et forêt dorée et forêt vosgienne. Ce jardin magnifique est une petite randonnée avec des endroits accidentés (la forêt vosgienne, le jardin japonais ..) et peut être fatigant.

Participation: entre 20 € et 26 € suivant le nombre de participants (entre 10 et 15 personnes maximum).

Réservation avant le **3 avril** auprès de Fabienne.

RDV devant le musée, 2 rue du port à Boulogne – Métro Boulogne – Pont de Saint Cloud (ligne 10)

SORTIE DE MARYSE

Pour toute réservation, établir un chèque par événement à l'ordre de AVF PONTOISE

IMPORTANT : Renseignement et inscription auprès de Maryse MONSEMPES au 6, rue Jean Larosa, 95520 OSNY ou par téléphone, SMS ou mail (voir les coordonnées à la fin du document).

Dans un souci de bonne gestion financière, nous ne réglons les places des sorties proposées qu'à réception de vos demandes. Le nombre de participants étant toujours limité, merci par avance de bien vouloir anticiper vos choix.

Promenade commentée au domaine de Villarceaux – **Entrée gratuite**

Date : mercredi 20 mai 2026 à 14h30

RDV rue Rodin le long du cimetière à Pontoise pour covoiturage à 13h45.

La visite de Villarceaux débute par les vestiges du manoir, cœur historique du domaine, puis le pavillon de Ninon, la tour Saint-Nicolas et la terrasse médiévale, le parterre sur l'eau, le miroir de Ninon, le rez-de-chaussée du château qui est meublé.

SORTIES - EXPOSITIONS DE CHRISTINE

Pour toute réservation, établir un chèque par événement à l'ordre de AVF PONTOISE

IMPORTANT : Renseignement et inscription auprès de Christine TROISFONTAINE (voir les coordonnées à la fin du document).

Dans un souci de bonne gestion financière, nous ne réglons les places des sorties proposées qu'à réception de vos demandes. Le nombre de participants étant toujours limité, merci par avance de bien vouloir anticiper vos choix.

Vendredi 10 avril 2026 à 14h30 (environ 2h00) Balade guidée "François Villon dans le Paris du XVe siècle"

Tarif : 15 €. Inscription sur le mail de Christine TROISFONTAINE

Premier grand poète de la langue française mais aussi une canaille.

Paris sur la rive gauche, au Moyen Age, c'est le quartier latin, le quartier de l'Université. A nous de sillonner Paris pour voir ce qu'il a vu en ce XVe siècle : des rues et des ruelles, des maisons et des églises (qu'il ne fréquentait pas !), des lieux et des objets qui faisaient son quotidien et celui des hommes et des « Dames du temps jadis ». Il en fit une Ballade que Brassens chanta !

Samedi 4 JUILLET 2026 à 10h00 - Visite guidée du Palais du Luxembourg (Sénat)

Tarif : gratuit - Inscription sur le mail de Christine TROISFONTAINE

Nous partagerons cette visite avec les AVF de l'ILE- ADAM .

Après la visite à l'Assemblée Nationale (chambre basse), je souhaite vous faire découvrir ou redécouvrir ce palais (chambre haute) qui là encore vous enchantera. Siège de la seconde chambre depuis 1799, le Palais du Luxembourg est d'abord un lieu de travail mais abrite aussi un patrimoine architectural et artistique exceptionnel.

CONCERTS D'ANNE-MARIE - Orchestre Padeloup

Pour toute réservation, établir un chèque par événement à l'ordre de AVF PONTOISE

IMPORTANT : Inscription préalable auprès d'Anne-Marie par téléphone, SMS ou mail (voir les coordonnées à la fin du document).. Le règlement de ces sorties s'effectue par chèque bancaire libellé à l'ordre des AVF de Pontoise à adresser à Anne-Marie Lesaffre, 47 rue Abel Gance – 95310 Saint-Ouen l'Aumône,

Dans un souci de bonne gestion financière, nous ne réglons les places des sorties proposées qu'à réception de vos demandes. Le nombre de participants étant toujours limité, merci par avance de bien vouloir anticiper vos choix.

SAMEDI 30 Mai 2026 - 15 H – Salle Gaveau – SURPRISES

Ludwig van Beethoven « romance pour violon n° 2 » – Wolfgang Amadeus Mozart "symphonie n° 40 " – Samuel Barber « Concerto pour violon » – Surprises de Gilles Apap

Adresse : Salle Gaveau, 45 rue de la Boétie - Paris 8ème - métro ligne 13 - station Miromesnil.

Prix des places 1ère Cie : 29 € - Date limite d'inscription : 13 avril 2026

SAMEDI 20 JUIN – 16 H – Seine Musicale – DESTIN

Giuseppe Verdi « La Forza del destino ouverture » Fabien Waksman « Concerto - l'île du temps - pour accordéon » Nikolaï Rimski-Korsakov « Schéhérazade »

Adresse : 1 cours de l'île Seguin – Boulogne-Billancourt – métro ligne 9 – station Pont de Sèvres – suivre ensuite la signalisation, la passerelle piétons mène au pied de l'auditorium)

Prix des places 1ère Cie : 29 € - Date limite d'inscription 13 Mai 2026

SORTIES ET SPECTACLES DE MARIA

Pour toute réservation, établir un chèque par sortie à l'ordre de AVF PONTOISE,

Inscriptions auprès de Maria Farrugia, 9 Les Larris Orange 95000 PONTOISE ou par téléphone, SMS ou mail (voir les coordonnées à la fin du document)

DÔME DE PONTOISE LE 16 AVRIL A 20H30 « PAUL DE SAINT SERNIN »

Humoriste, comédien chroniqueur et journaliste. Il a participé au Jamel comedy club et bien d'autres événements.

PRIX 17 € / personne. 10 places disponibles. Réservation avant le 3 avril auprès de MARIA

IMPREVU SAINT OUEN L'AUMONE LE 22 MAI 20H30 « LE MARIAGE DE FIGARO »

Intrigues, rires, costumes élégants et des situations cocasses, cette comédie jongle entre satire sociale et émotion

PRIX 16 € / personne. 10 places disponibles. Réservation avant le 07 mai auprès de MARIA

IMPREVU SAINT OUEN L'AUMONE LE 29 MAI 20H30 « SALSA LOCO »

Soirée festive avec le groupe BAKOSO CHARANSON deux formations cubaines qui ont fait le tour du monde ! L'une a donné naissance au cha-cha-cha et l'autre à la salsa. Un bon moment convivial en musique à partager tout en dansant !!!

PRIX 12 € / personne. 10 places disponibles. Réservation **avant le 13 mai** auprès de MARIA

Spectacle au théâtre du Casino d'Enghien Jeudi 5 juin 2026 à 20h30 STANLEY CLARKE en concert

Avec plus de 40 albums à son nom et 4 Grammy Awards, Stanley Clarke a aujourd'hui atteint le statut de "légende vivante". Depuis le début des années 1970 et le succès du groupe Return To Forever, il est un des piliers de la musique américaine, avec des collaborations avec Quincy Jones, Stan Getz, Art Blakey, Paul McCartney, Aretha Franklin, Stevie Wonder, et de nombreux autres.

Prix 53 € / personne. 10 places disponibles. Réservation **avant le 25 mai** auprès de MARIA

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.