

Les Aînés du Grand Vallon



Notre rentrée 2018 ...

L'été se termine et voilà que se profile déjà notre rentrée avec un bon nombre de propositions...

Le club reprend ses activités du jeudi, dès le 30 août avec des jeux et le traditionnel goûter, et dès le 11 septembre, avec le Club de Turriers, nous partons vers le bord de mer sur l'île des Embiez avec un repas Bouillabaisse qui promet ...

Mais ce n'est pas tout !!! ... car la rentrée verra la mise en place de Gymnastique le mardi dès le 4 septembre (voir encart spécial page 3) et d'un atelier Théâtre. Nous reprendrons aussi les randonnées pour les marcheurs ainsi que l'atelier informatique.

Autre point fort de la rentrée, ce sera le dimanche 14 octobre avec un repas couscous préparé par Jean-Pierre, traiteur, et animé par "Y'fon S'Kipeuve" (Chansons, Humour, parodies...).

Belle rentrée à tous et n'oubliez pas de consulter le site Internet du Club qui permet d'avoir le calendrier détaillé et complet...

www.clubgrandvallon.fr

Le Conseil d'Administration du Club du Grand Vallon



4 Mai 2018 - Josette et Paul vainqueurs
du tournoi de pétanque



31 mai 2018 - Jacky remporte le tournoi de Rummikub

Dimanche Couscous le 14 octobre à 12 h

Apéritif

Repas Couscous

(Jean-Pierre traiteur)

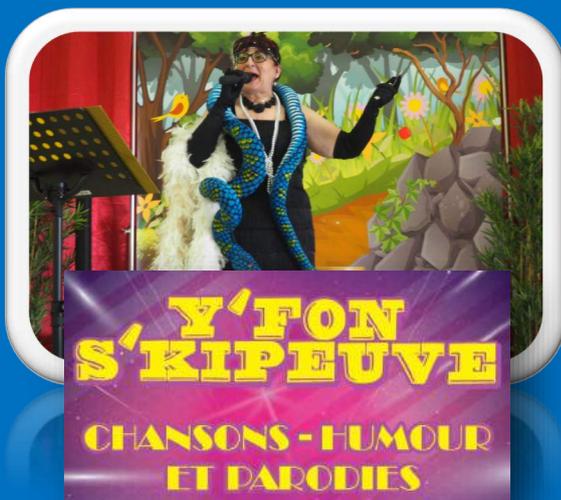
avec

"Y'Fon S'Kipeuve"

15 €

adhérents du Club

Prix public 20 €



Réservation avant le 10 octobre au 06.14.51.13.44

DANS CE N°4

Page 2 - **Programme de l'automne**
jusqu'à la fin 2018...

Page 3 **Nouveautés GYM et Théâtre**
+ randonnée ou Informatique ...

Page 4 - **Voyages...** un partenariat
gagnant avec Turriers

Page 4 - **La Vie du Club** et le moyen de
nous contacter ou d'adhérer

AUTOMNE 2018 LE PROGRAMME

Ne sont mentionnés que les rendez-vous prévus... voir les encarts pour les ateliers informatique, les sorties randonnée, la Gym, le Théâtre....

Jeudi 30 août	14 h 30 : Rentrée ... Jeux - Goûter salle des associations
Mardi 4 septembre	11 h : Première séance Gym douce ... voir encart spécial
Jeudi 6 septembre	14 h 30 : Club - Jeux goûter et Tournoi de Pétanque (doublettes tirées au sort)
Vendredi 7 septembre	14 h : Randonnée (Rendez-vous place du pied de ville)
Mardi 11 septembre	Journée Bouillabaisse avec le Club de Turriers
Jeudi 13 septembre	14 h 30 : Jeux à la MARPA et goûter offert par la MARPA
Vendredi 14 septembre	10 h : Atelier informatique... voir encart spécial
Jeudi 20 septembre	14 h 30 : Jeux - Goûter salle des associations
Vendredi 21 septembre	14 h : Randonnée (Rendez-vous place du pied de ville)
Jeudi 27 septembre	14 h 30 : Jeux - Goûter salle des associations
Jeudi 4 octobre	14 h 30 : Jeux - Goûter salle des associations et Tournoi de Scrabble
Vendredi 5 octobre	14 h : Randonnée (Rendez-vous place du pied de ville)
Jeudi 11 octobre	14 h 30 : Jeux - Goûter salle des associations
Dimanche 14 octobre	12 h : Repas Couscous avec animation (Voir encart spécial) Inscriptions indispensables avant le mardi 9 octobre.
Jeudi 18 octobre	14 h 30 : Jeux à la MARPA et goûter offert par la MARPA
Jeudi 25 octobre	14 h 30 : Jeux - Goûter salle des associations
Jeudi 8 novembre	14 h 30 : Jeux - Goûter salle des associations et Tournoi de Rummikub
Jeudi 15 novembre	14 h 30 : Jeux à la MARPA et goûter offert par la MARPA
Dimanche 18 novembre	14 h 30 : LOTO du Club du Grand Vallon Loto ouvert à tous salle des associations
Jeudi 22 novembre	14 h 30 : Jeux - Goûter salle des associations
Dimanche 25 novembre	Journée Marché de Noël En co-organisation avec le Foyer Rural et le Comité des Fêtes
Jeudi 29 novembre	14 h 30 : Jeux - Goûter salle des associations
Jeudi 6 décembre	14 h 30 : Jeux - Goûter salle des associations et Tournoi de Contrée
Jeudi 13 décembre	14 h 30 : Jeux - Goûter salle des associations
Dimanche 16 décembre	15 h 00 : Goûter de Noël avec animation Goûter offert par la municipalité Animation offerte par le Club
Jeudi 20 décembre	14 h 30 : Jeux à la MARPA et goûter offert par la MARPA

Les Tournois

Ça marche ! ... On continue avec un tournoi par trimestre pour... **Pétanque, Scrabble, Rummikub** et **Contrée**

Un tournoi par mois (voir le programme ci-contre pour l'automne) et une nouvelle formule.

Une coupe pour chaque tournoi mais coupe qui sera remise en jeu durant toute l'année 2019.

Premier tournoi ce sera **Pétanque** le jeudi 6 septembre.



Ça discute... c'est du sérieux !



Une équipe au Top.... !



La GYM

Des séances de Gymnastique seront proposées par le Club du Grand Vallon.

KAREN assurera l'animation de 2 séances tous les mardis (hors vacances scolaires)

à **11 h pour une gymnastique d'entretien**
et à **12 h pour une gymnastique plus dynamique.**

Conditions d'inscription :

- * Être adhérent au Club du grand Vallon (15 € année civile)
- * Première séance d'essai... le mardi 4 septembre
- * Fournir un certificat médical dès la seconde séance
- * Coût : 140 € pour l'année payables en plusieurs fois.
 - * 50 € pour les 4 mois de la fin 2018
- * Inscriptions sur place en début de séance

Tous les Mardis

11 h Gymnastique d'entretien

12 h Gymnastique

NOUVEAU
Rentrée 2018

Atelier Théâtre

Le Club du Grand Vallon

avec Bénédicte Boileau de la compagnie "A P'Art Être"
vous propose un atelier Théâtre.

Première séance le mercredi 12 septembre à 19 h

Conditions d'inscription

- * Être adhérent au Club du Grand Vallon
- * Première séance d'essai le mercredi 12 septembre
- * Tous les mercredis (hors vacances scolaires) jusqu'en juin 2019
- * Coût : 200 € payables en plusieurs fois

Renseignements Inscriptions au 06 70 80 73 88

Réservez votre

Dimanche 18 novembre

15 h

LOTO

du Club du Grand Vallon

Atelier Informatique

Le Club vous propose un atelier informatique une fois par mois. Pour ne pas partir tous azimuts, nous aborderons un thème précis chaque mois en fonction des attentes de chacun. Par exemple, toujours avec des logiciels gratuits, Adresse Mail et messagerie, Photos... comment télécharger ses photos sur son ordinateur et comment les classer, ou Le courrier... traitement de texte et configuration de l'imprimante,

Atelier gratuit. Merci de vous inscrire au 06 70 80 73 88 en précisant si vous avez ou non un ordinateur portable.

Premier rendez-vous

Vendredi 14 septembre à 10 h

Thème du jour

Je prends en main mon ordinateur, j'organise mes dossiers et mon bureau, je me connecte à Internet, je télécharge les logiciels gratuits
Nous programmerons ensemble les ateliers suivants.

Groupe Randonnée

On a commencé l'an dernier avec Serge et on continue... Des balades pour être ensemble et partager un moment en pleine nature. La randonnée de rentrée est prévue le vendredi 7 septembre, et en fonction des participants, nous ferons une programmation qui sera adaptée aux niveaux et envies de chacun.

Activité gratuite.

Inscriptions souhaitées pour prévoir la destination de la première balade : 06 14 51 13 44

Premier rendez-vous

Vendredi 7 septembre à 14 h

Place du Pied de Ville

Voyages ...

Nous allons poursuivre notre partenariat avec le Club de l'Edelweiss de Turriers... après une journée très réussie (malgré une météo peu clémente !) à Roussillon, avec la visite des Ogres... la journée bouillabaisse avec l'île des Embiez du 11 septembre a fait le plein très rapidement. Autre sortie prévue à l'automne, le repas de la chèvre dans le Champsaur... nous vous informerons rapidement dès que la date est fixée définitivement.



Un peu frisquet ce 12 avril à Roussillon !



Visite de l'usine d'ocre



Table d'orientation de Roussillon... ça décoiffe !

À droite Yvette présidente du Club de Turriers

Le Conseil d'Administration du Club

Président : Jean-François SABOUL

Secrétaire : Christiane DORUS

Trésorière : Maryse CLEMENT

Membres :

- * Paule ENTRESSANGLE
- * Edith PIDOUX
- * Michèle DIDELOT
- * Evelyne PLACIDE
- * Maryse GOITRE
- * Paul GOITRE
- * Francette BORCHI
- * Josette PELLEGRINI
- * Liliane TOUCHE
- * Anne-Marie ANTOCI
- * Bernadette PUCHE
- * Serge BRUN
- * Jean-Pierre PUTTO

Le Club en quelques explications ...

Sur le site Internet du Club

Sur le site Internet du Club du Grand Vallon, vous avez toutes les informations utiles ...

Christiane le met à jour régulièrement.

N'hésitez pas à le consulter :

www.clubgrandvallon.fr

Pour nous rejoindre

Il suffit d'adhérer à l'association et ainsi profiter des animations.

Vous pouvez régler votre adhésion lors des réunions hebdomadaires, le Jeudi après-midi ou auprès d'un des membres du Conseil d'administration du Club du Grand Vallon.

Pour toutes questions ou suggestions...

n'hésitez pas à nous contacter

Plusieurs solutions

Le formulaire du site Internet...
simple et facile nous répondrons très rapidement.

Par téléphone

- * Christiane DORUS
 - * 06 14 51 13 44
- * Maryse CLEMENT
 - * 04 92 68 32 36
- * Jean-François SABOUL
 - * 06 70 80 73 88