



Info 120/24

Conflans août 2024

Chères adhérentes, chers adhérents,

En premier lieu, je veux partager avec vous la peine qu'a suscitée le départ de Mauricette Jacob en ce début d'été. Je l'ai connue et appréciée lors de mon arrivée dans l'Association ; membre du Conseil d'Administration, elle était responsable et animait et ce, depuis de nombreuses années, la chorale « le temps libre » de Destination Demain. Souriante, dynamique, élégante, sportive et néanmoins toujours discrète, elle a organisé de nombreux concerts, point d'orgue de notre chorale en particulier ceux de Noël et de juin. Elle va beaucoup nous manquer.

Lorsque je rédige cet édit, nous sommes encore au début de l'été ; mais il nous faut déjà préparer la rentrée.

Alors BONNE RENTREE à toutes et à tous ; avec quelques nouveautés.

- Pour les randonnées du mercredi : pour pallier le prix du car qui a considérablement augmenté, l'équipe rando vous proposera plus de covoiturage, selon des modalités qui vous seront présentées.
  - Pour les activités sportives : nous arrêtons la gym douce et le renforcement musculaire tels qu'ils étaient pratiqués pour les remplacer par une heure de sport adapté.
  - Nous ouvrons 2 nouvelles activités :
    - \* le tai chi, discipline corporelle d'origine chinoise réputée entre autres pour ses bienfaits thérapeutiques,
    - \* et le stretching, qui par une série d'étirements favorise l'élasticité musculaire et la souplesse des articulations
- Nous vous convions à venir les essayer.

La plaquette jointe à ce bulletin vous donnera tous les renseignements sur les horaires, les tarifs et les responsables d'activité. Vous pourrez également prendre connaissance du calendrier des temps forts de ce dernier trimestre.

Nous vous attendrons sur notre stand au forum des associations samedi 7 septembre de 10h à 18 h au stade Fichot. Vous pourrez renouveler votre adhésion (25 €), et prendre les informations auprès des bénévoles présents pour nos différentes activités.

Bien cordialement

Votre Présidente Jocelyne Lemerle

## Complément d'informations à la plaquette

**DESTINATION DEMAIN Décline toutes responsabilités en cas d'accident lors d'une activité.  
Chacun est responsable de ses actes.**

### ACTIVITES PHYSIQUES

**1-Randonnées : responsable Christian Lescop ☎ 06 35 27 67 03 Adjoint Dany Hardy ☎ 06 65 34 32 61:**

Parcours adaptés de 4 à 12 km environ, une à deux fois par mois, le mercredi

Inscription : Maison de Quartier de Chennevières de 9h30 à 10h30 le 1<sup>er</sup> mercredi matin de chaque mois.

**Séjours randonnées : responsables Jacques Brillu ☎ 06 96 8706 15 Marinette Arnould ☎ 06 84 57 85 53**

Environ une semaine, une ou deux fois par an.

**2- Piscine, aquagym : responsable Marlène Angerand\_01 39 74 49 98 ou 06 12 35 57 42**

**Piscine** : le lundi de 16h00 à 17h00 sauf vacances scolaires et jours fériés.

Tarif annuel 6 € plus une caution de 6 € pour la carte magnétique. Chèques à l'ordre de Destination Demain.

**Vous devez impérativement remettre votre carte magnétique pour la réactiver (changement de logiciel). Le chèque de caution sera conservé par mes soins.**

Adresser ou déposer les chèques au 28 bis quai des martyrs de la Résistance ou au forum des associations le 7 septembre  
Les personnes ne désirant plus venir à cette activité, doivent rendre la carte magnétique, à défaut leur chèque de caution sera encaissé en novembre 2024.

**Reprise de l'activité lundi 16 septembre à 16h00.**

**Aquagym** : le lundi de 15h15 à 16h00 ou le mardi ou le vendredi de 15h05 à 15h50. Certificat médical recommandé.

Tarif annuel 141 € ou 3 chèques de 47 € à l'ordre de Destination Demain plus 6 € pour la carte magnétique.

**Reprise des cours lundi 16 septembre 2024.**

**3- Bowling : responsable Gilles Jobard ☎ 06 80 15 49 49**

S'inscrire par internet [jobard.gilles@wanadoo.fr](mailto:jobard.gilles@wanadoo.fr) ou par ☎ 06 80 15 49 49

Voici les dates retenues pour le trimestre à venir :

Mardi 17 septembre 2024

Mardi 1<sup>er</sup> octobre et le jeudi 10 octobre 2024

Jeudi 7 novembre et le mardi 19 novembre 2024

Jeudi 5 décembre 2024

Une invitation vous sera envoyée par internet quelques jours avant chaque date.

**Reprise le mardi 17 septembre 2024**

**4-Qi gong : responsable Marinette Arnould ☎ 06 84 57 85 53**

Gymnastique chinoise de santé Salle Bouyssel le lundi de 9h30 à 11h00 et le mardi de 10h00 à 11h30.

Sauf vacances scolaires et jours fériés. Encadrante Sophie IKONOMOU.

Conditions d'inscriptions : tarif 126 € payable à l'année ou 3 chèques de 42 € à remettre le jour de l'inscription.

Carte d'adhérent à jour de la cotisation.

**Reprise des cours le lundi 16 septembre 2024.**

**5- Tai Chi Chuan : responsable Marinette Arnould ☎ 06 84 57 85 53**

Le Tai chi chuan est une forme d'art martial. C'est un ensemble de mouvements continus et circulaires réalisés avec lenteur et précision. Salle Bouyssel le mardi de 11h30 à 12h30

sauf vacances scolaires et jours fériés. Encadrante Sophie IKONOMOU.

Conditions d'inscriptions : tarif 126 € payable à l'année ou 3 chèques de 42 € à remettre le jour de l'inscription.

Carte d'adhérent à jour de la cotisation.

**Reprise le mardi 17 septembre 2024**

**6- gym adaptée : responsable Micheline Gautier ☎ 06 74 03 58 80**

Gymnastique et renforcement musculaire adaptés. Salle Bouyssel le jeudi de 14h15 à 15h15

sauf vacances scolaires et jours fériés. Encadrante Hélène Coste

Conditions d'inscriptions : tarif 126 € payable à l'année ou 3 chèques de 42 € à remettre le jour de l'inscription.

Carte d'adhérent à jour de la cotisation.

**Reprise des cours le jeudi 19 septembre 2024.**

**7- Zumba : responsable Jocelyne Lemerle ☎ 07 71 80 35 29 ou [jocelyne.lemerle12@gmail.com](mailto:jocelyne.lemerle12@gmail.com)**

Le mardi de 15h00 à 16h00 salle Bouyssel. Encadrante Catherine Baillon

Conditions d'inscriptions : tarif 126 € payable à l'année ou 3 chèques de 42 € à remettre le jour de l'inscription.

Carte d'adhérent à jour de la cotisation.

**Reprise des cours le mardi du 17 septembre 2024 à fin juin 2025 sauf vacances scolaires**

**8- Stretching : responsable Jocelyne Lemerle ☎ 07 71 80 35 29 ou [jocelyne.lemerle12@gmail.com](mailto:jocelyne.lemerle12@gmail.com)**

Le jeudi de 15h30 à 16h30 salle Bouyssel. Encadrante Hélène Coste.

Conditions d'inscriptions : tarif 126 € payable à l'année ou 3 chèques de 42 € à remettre le jour de l'inscription.

Carte d'adhérent à jour de la cotisation.

**Reprise des cours le jeudi 19 septembre 2024**

**9 - Pilâtes : responsable Christiane Trognon ☎ 06 35 53 71 13 [cf.trognon@gmail.com](mailto:cf.trognon@gmail.com)**

Le mardi de 16h00 à 17h00 ou le jeudi de 16h45 à 17h45. Encadrante Catherine Baillon.

Conditions d'inscriptions : tarif 126 € payable à l'année ou 3 chèques de 42 € à remettre le jour de l'inscription.

Carte d'adhérent à jour de la cotisation.

**Reprises le mardi 17 ou le jeudi 19 septembre**

**10- Tennis de table : responsable Dominique Guyenet ☎ 06 08 33 60 56 adjointe : Annie Daunas 06 30 74 58 74**

Gymnase Maréchal Joffre. Salle tennis de table (1<sup>er</sup> étage)

Le mercredi de 15h00 à 17h15, le jeudi de 17h15 à 20h15. Samedi, dimanche de 9h00 à 12h30.

Carte d'adhérent à jour de la cotisation, même si la pratique est gratuite.

**11- Pétanque : responsable Jean-Pierre Lefebvre ☎ 06 16 71 65 28; adjointe : Annie Daunas ☎ 06 30 74 58 74**

Durant le premier semestre 2024, nous avons réalisé six manifestations très diverses. Et après nos deux pique-niques estivaux d'autres manifestations sont à l'étude pour terminer l'année 2025 en beauté ! Vous serez bien sûr tenu informés. N'hésitez pas à venir nous rejoindre sur le terrain de boules rue de la Justice les mardis et vendredis.

**12- Golf : Responsable: Jean Pierre Lachenal ☎ 07 55 67 24 20 ou ([ddgolfjp@gmail.com](mailto:ddgolfjp@gmail.com)) adjoint: Christian Paineau ([chriss78.cp@gmail.com](mailto:chriss78.cp@gmail.com))** horaires suivants les saisons, matin ou après-midi. Forfait semaine d'environ 110€

Donnant accès à 6 golfs : Vauréal, Gadancourt, Chantilly, Les Templiers, Saint Ouen L'Aumône, Bellefontaine.

Ou bien acheter ses greens à chaque partie.

### **ACTIVITES CULTURELLES**

**13- Sorties Culturelles :**

Marlène Angerand ☎ 01 39 74 49 98, Micheline Gautier ☎ 06 74 03 58 80, Sylviane Genty ☎ 06 20 22 55 42

Visite de Musée, de sites, de monuments...une, parfois deux fois par mois, en principe le jeudi.

Sorties spectacles (Poissy, Paris, Rueil Malmaison etc.)

**14-Chorale : Colette Jobard ☎ 07 86 54 44 74 ([jobard.gilles@wanadoo.fr](mailto:jobard.gilles@wanadoo.fr))**

Nous déplorons tous le décès de Mauricette Jacob qui s'occupait de la chorale depuis le 25 septembre 2008.

Pour la continuité Colette Jobard reprend la suite. Venez nombreux. Nous acceptons toutes les voix !

Notre cheffe de chœur Solène Ponard nous laisse quelques semaines le temps d'une maternité. Sa reprise est prévue début janvier 2025. Un remplacement est en cours de préparation.

Les répétitions se font toujours le vendredi de 14h à 16h au Conservatoire George Gershwin, salle Debussy

Conditions d'inscriptions : tarif 99 € payable à l'année ou 3 chèques de 33 € à remettre le jour de l'inscription.

Carte d'adhérent à jour de la cotisation.

**Reprise des cours le vendredi 20 septembre 2024**

**16-Informatique : responsable Robert Bernard ☎ : 01 34 90 95 50** 12, place Romagné à Conflans

Joël Angerand ☎ 06 11 20 78 03

Secrétaire : Maryse Chancrogne ☎ 06 76 70 02 42 email ([maryse.chancrogne@numericable.fr](mailto:maryse.chancrogne@numericable.fr))

Sur simple rendez-vous, les séances d'aides individuelles sont toujours possibles (retouches photos internet, bureautique, montages vidéos, sauvegardes miroir, scanner de diapositives, de pellicules et de films 8 ou S8, clones, sur W10, W11, et Androïd). La migration vers W11 cherche à s'imposer

Aide individuelle personnalisée sur PC ou smartphone (séance 10 €).

**17- Photos : responsable : Maryse Chancrogne ☎ 06 76 70 02 42** email ([maryse.chancrogne@numericable.fr](mailto:maryse.chancrogne@numericable.fr))

tarif : 20€ pour les sorties mensuelles.

**Sorties photos : thèmes proposés :**

Le 24 septembre : « Etang de la Galiotte » Carrières sous Poissy dans le Parc du Peuple de l'Herbe.

Le 15 octobre : lieu à confirmer

Le 12 novembre : lieu à confirmer

Inscriptions : téléphoner à Maryse .tarif 20€

**18- Cours d'allemand : Cécile Berthet ☎ 06 77 85 59 75**

Le jeudi de 9h00 à 10h15 pour les faux débutants. Consolidation et approfondissements du vocabulaire.

Le jeudi de 10h15 à 11h30 cours de conversation pour les confirmés.

**19- Scrabble : responsable Annie Daunas ☎ 06 30 74 58 74**

Le jeudi de 9h45 à 11h15 Salle Nelson Mandela à Conflans Quartiers des Hautes Roches.

**Reprise des cours le vendredi 5 septembre 2024**

## ACTIVITES : Sept, Oct, Nov, Dec 2024

**INSCRIPTIONS MAISON DE QUARTIER DE CHENNEVIERES rue du Maréchal Ney le mercredi MATIN de 9h30 à 10h30**

### RANDONNEES

**Responsables :** Christian Lescop 06 35 27 67 03 Adjoint Dany Hardy. 06 65 34 32 61

DATES	SORTIES	INSCRIPTION	DUREE*	PRIX
Mercredi 25 sept 2024	Conflans et environs Parking des Hautes Rayes	Mercredi 11 sept 2024	Rdv parking 13h00	
Mercredi 16 oct 2024	Forêt de Montmorency Rando et rando châtaignes Deux boucles	Mercredi 2 oct 2024	11 à 13 kms* Dernier ramassage 13h00	9,50€ avec car
Mercredi 13 nov 2024	Rando à Paris Canal st Martin	Mercredi 6 nov 2024		Ticket train
Vend 15 nov 2024	Rando à Paris Canal st Martin	Mercredi 6 nov 2024		Ticket train
Mercredi 11 déc 2024	Les vignes de Jouy Le Moutier	Mercredi 4 déc 2024	Covoiturage	Rdv piscine Conflans ou voiture personnelle

### SORTIES CULTURELLES

DATES	SORTIES	INSCRIPTION	PRIX	RESPONSABLES
Jeudi 26 sept 2024 Après-midi	Sortie à Paris Balade autour du Fg St Honoré	Mercredi 3 sept 2024 Par Sms ou internet	11 €	Marlène Angerand 06 12 35 57 42

Sortie Faubourg Saint Honoré avec conférencière. Balade dans le 8<sup>ème</sup> arrondissement. Hôtel Potocki, Hôtel Salomon de Rothschild, Salle Pleyel, statue de Balzac, Hospice Beaujon, Eglise St Philippe du Roule etc.... et la place Beauvau si l'accès est autorisé.

Jeudi 17 oct 2024 Après-midi	La Cité internationale Universitaire Avec conférencière	Mercredi 3 sept 2024 Par Sms ou internet	16 € Inclus les 3 visites	Marlène Angerand 06 12 35 57 42
------------------------------------	---	---	------------------------------	---------------------------------------

Lieu dédié aux échanges internationaux. Cette cité accueille des étudiants et chercheurs de 150 nationalités différentes dans 43 maisons. Située dans un parc magnifique, elle offre aux visiteurs un patrimoine architectural des XXe et XXIe siècle. Une visite passionnante avec entrée dans trois résidences.

Jeudi 7 nov 2024 Après-midi	Musée de la Marine	Mercredi 3 sept 2024 Par Sms ou internet	18 €	Marlène Angerand 06 12 35 57 42
-----------------------------------	--------------------	---	------	---------------------------------------

Voyage au cœur de la mer et de ses enjeux contemporains. Le musée expose plus de 900 objets des plus divers dans des salles thématiques. Visite guidée passionnante.

Jeudi 21 nov 2024	Goûter-conférence sur les grands magasins	Mercredi 6 nov 2024	23 €	Marlène Angerand 06 12 35 57 42
----------------------	--	------------------------	------	---------------------------------------

Goûter conférence sur l'histoire extraordinaire des grands magasins. Proposition autour d'un goûter (pâtisserie et boisson) d'une conférence sur la naissance des grands magasins dans le contexte historique, politique et social du Second Empire. La naissance de la mode et sa démocratisation, l'invention des soldes, l'apparition d'architectures et à la fois éblouissantes et fonctionnelles, etc...

Jeudi 17 octobre Après-midi avec car	Domaine des macarons de Réau 77550 REAU	Mercredi 11 sept 2024	30 € Pour 40 à 50 pers	Micheline Gautier 06 74 03 58 80
--	--	--------------------------	---------------------------	-------------------------------------

Présentation de l'entreprise et démonstration de fabrication. Une boule de Macglace au choix. Un étui de dégustation offert de deux macarons et un rocher à chaque personne. Environnement du magasin.

Mardi 5 nov 2024 Après-midi avec car	Evreux	Mercredi 11 sept 2024	52 €	Sylvianne Genty 06 20 22 55 42
--	--------	--------------------------	------	-----------------------------------

Spectacle « Welcome de Paris à Végas » avec danseurs et musiciens en live.

Jeudi 23 janv 2025 Après-midi	Visite du Musée de la céramique à Sèvres	Mercredi 4 déc 2024	12 €	Marlène Angerand 06 12 35 57 42
-------------------------------------	---	------------------------	------	---------------------------------------

Visite guidée de la collection permanente avec présentation d'exemples les plus variés de la création céramique à travers les âges et le monde (55000 objets dont 5000 en porcelaine de Sèvres).



Photos de la sortie golf Belle Dune à Fort Mahon plage.

