

# PROGRAMME 2024

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre



AVF Caen  
2, quai de la Londe  
14000Caen



02 31 8602 60



avfcaen@wanadoo.fr

**avf.asso.fr**



**Avec AVF, connectez-vous réellement  
à votre territoire et ses habitants.**



Accueil



Rencontres



Sorties



Activités

animés par nos bénévoles.

# Sommaire

## Septembre 2024

Mardi 3 septembre :	Début des inscriptions .....	4
Samedi 7 septembre :	Place aux Assos.....	4
Jeudi 12 septembre :	Soirée : marche nocturne .....	4
Vendredi 20 septembre :	Foire internationale de Caen .....	4
Mardi 24 septembre 2024 :	Visite de Bayeux en suivant les bords de l'Aure.....	4
Mercredi 25 septembre :	Présentation des différentes animations.....	4
Jeudi 26 septembre :	Le forum mondial Normandie pour la paix.....	5
Vendredi 27 septembre :	Une journée dans le Cotentin .....	5
Dimanche 29 septembre :	Goûter pour les nouveaux arrivants.....	5

## Octobre 2024

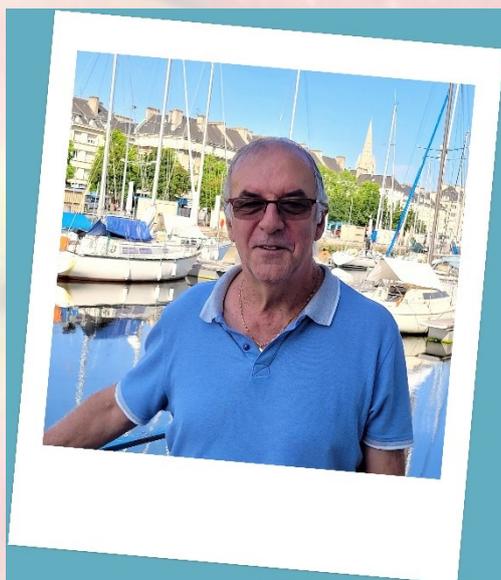
Mercredi 2 octobre :	De la place Royale à la place de la République .....	5
Jeudi 3 octobre :	Bowling .....	5
Mardi 8 octobre :	Vins et fromages, soirée œnologique .....	5
Jeudi 10 octobre :	« Rire et Plume ».....	6
Jeudi 10 octobre :	Visite de Montivilliers .....	6
Mercredi 16 octobre :	Les anciens accueillent les nouveaux.....	6
Jeudi 17 octobre :	Echange de plantes .....	6
Vendredi 18 octobre :	Promenade botanique d'automne .....	6
Samedi 19 octobre :	Début des vacances de Toussaint.....	6

## Novembre 2024

Dimanche 3 novembre :	Fin des vacances de Toussaint .....	7
Vendredi 8 novembre :	Visite de l'entreprise FILT186 .....	7
Jeudi 14 novembre :	Le parapluie made in Normandie.....	7
Vendredi 15 novembre :	Invitation à la découverte des hôtels particuliers.....	7
Mercredi 20 novembre :	L'histoire et la culture du Safran. ....	7
Vendredi 22 novembre :	Grande soirée cabaret. ....	8
Mercredi 27 novembre :	La Rome antique d'hier et d'aujourd'hui. ....	8
Vendredi 29 novembre :	AVF Caen se mobilise pour le Téléthon.....	8

## Décembre 2024

Lundi 2 décembre :	Les couronnes de l'Avent .....	8
Mercredi 4 décembre :	Démonstration de cuisine sur le thème « Noël » au café Mancel.....	8
Vendredi 13 décembre :	L'Aube du siècle Américain 1919-1944 » au Mémorial.....	8
Jeudi 19 décembre :	Goûter de Noël. ....	8
Samedi 21 décembre :	Début des vacances de Noël.....	8



Chères adhérentes, chers adhérents,

Nouvelle saison 2024/2025, nouveau programme.

Toute l'équipe des bénévoles vous a élaboré un nouveau programme pour le début de cette nouvelle année.

Je vous laisse découvrir les nouvelles activités.

Je suis certain que vous trouverez une ou plusieurs animations que vous cherchez.

Je compte sur vous pour rejoindre cette équipe dynamique.

Nous allons passer d'agréables moments tous ensemble.

L'ensemble de l'équipe  
Ramuntcho PISELLI:

# Septembre 2024

## Début des inscriptions

Mardi 3 septembre et vendredi 6 de 14h00 à 17h00,  
jeudi 5 septembre de 10h00 à 12h00.

**Samedi 7 septembre** : AVF Caen sera présent rue Saint-Pierre, parasol 65 pour la 10<sup>-ème</sup> édition de la « Place aux Assos » de 10h00 à 18h00, les parasols colorés seront de retour en centre-ville de Caen. C'est l'occasion pour les Caennaises et Caennais de découvrir la richesse du tissu associatif local, et la diversité des activités proposées à l'année sur le territoire. 278 associations seront présentes pour présenter leurs activités.



**Jeudi 12 septembre : soirée** : marche nocturne réservée aux marcheurs à Colleville sur Mer. (7km). Départ en covoiturage du calvaire St Pierre, prévoir son pique-nique. La sortie sera annulée en cas de pluie.  
Gratuit Nadine et Olivier



**Vendredi 20 septembre** : l'édition 2024 de la foire internationale de Caen (Calvados) mettra à l'honneur le Canada, elle aura lieu du 20 au 29 septembre 2024 au Parc des expositions. Gratuit pour les + 65 ans uniquement le 23 septembre. Chaque année, la Ville de Caen offre deux rendez-vous festifs au Zénith aux Caennais de 65 ans et plus :

- un repas gastronomique à l'occasion de la Foire internationale de Caen,
- un spectacle musical de type revue.

Les inscriptions sont obligatoires pour assister aux repas, aux horaires d'ouverture de la Mission Bien Vieillir du Centre communal d'action sociale (CCAS) et aux pôles de vie de quartiers.

**Mardi 24 septembre 2024 : Après-midi** : visite de Bayeux en suivant les bords de l'Aure et découverte d'un atelier de fumage artisanal de poissons et le "VRAI" goût du saumon fumé à Bayeux : Le Saumonier Bayeux. Salage au sel sec, fumage à la ficelle, tranchage au couteau. Vous apprendrez les secrets d'un atelier de fumage artisanal.

5 € (Bénédictte GOSSELIN, Solange MONTEIL)



**Mercredi 25 septembre : 14h00 - 17h30** : Présentation des différentes animations, suivie d'un verre de l'amitié. (Martine HARANG)

**Jeudi 26 septembre** : Le forum mondial Normandie pour la paix est un rendez-vous



annuel où sont évoquées les tensions, la construction et la sauvegarde de la paix. Inscription à l'accueil.

Gratuit (Mireille DALLA-TORRE, Solange MONTEIL)

**Vendredi 27 septembre : Matin** : « Une journée dans le Cotentin »

**Matin** : visite guidée de l'église de Montfarville avec les peintures de Guillaume Fouace (peintre normand)

**Midi** : Déjeuner au restaurant à Saint Vaast-la-Hougue

**Après-midi** : visite guidée du château de Tocqueville (château et jardins) Au retour, arrêt à la tricoterie du Val de Saire à Valcanville.  
30€ (Marie-Edith Bennehard et Nadine Charnoz)



**Dimanche 29 septembre : 15h00** : goûter pour

les nouveaux arrivants

Gratuit (Jacqueline DEGRENNE, Yolande SAINT-MARTIN)

## Octobre 2024

**Mercredi 2 octobre : matin** : visite de l'exposition « de la place Royale à la place de la République » l'exposition vous invite à découvrir les métamorphoses de ce quartier de Caen au fil du temps.  
8 € (Lise SIX)



**Jeudi 3 octobre : 17h30 sur place** : bowling à Bretteville sur Odon suivi d'un dîner si vous le souhaitez

6,60 € (Jean-Yves DELAVIER, Claire GIRET)

**Mardi 8 octobre : 18h00** : "Vins et fromages" soirée œnologique avec notre partenaire Stéphane MARIN « Cave Saint-Etienne)

15 € (Bénédictte GOSSÉLIN)

**Jeudi 10 octobre : 14h00-16h00 :** « Rire et Plume », jouer avec les mots, écrire des textes courts et inspirants, partager le rire et la détente en découvrant les textes de chaque personnalité (on arrive à des résultats extraordinaires). Il n'est pas question de se prendre pour un "écrivain" ou une "écrivaine", mais de faire travailler un peu nos méninges et de faire preuve d'imagination. Rien de contraignant. Voici la recette pour passer deux bonnes heures. (Evelyne HAMON)



**Jeudi 10 octobre : journée : matin :** en partenariat avec l'AVF de Montivilliers, après le passage du pont de Normandie, visite guidée de la pittoresque ville d'Harfleur,



**Midi :** déjeuner au restaurant.

**Après-midi :** visite guidée de Montivilliers, les Hallettes, l'Abbaye de Montivilliers, ancien monastère bénédictin de femmes puis l'Aître de Brisgaret et pour les plus courageux, possibilité d'une balade le long de La Lézarde dite la sente des rivières.

29 € (Evelyne COURVALET, Solange MONTEIL)

**Mercredi 16 octobre : 17h00 :** quand les anciens accueillent les nouveaux et vice versa ! Un apéritif dînatoire terminera cette soirée, de quoi bien démarrer l'année tous ensemble ! Gratuit (Claire GIRET, Solange MONTEIL)



**Jeudi 17 octobre : : après-midi :** échanges de plantes autour d'une boisson gourmande. Un moment toujours sympathique pour échanger les produits de nos jardins. Cette rencontre permet aussi de partager quelques « pâtisseries maison » que les invités auront cuisinées avec passion. (Nadine CHARNOZ)



**Vendredi 18 octobre : : 14h30 :** promenade botanique d'automne, au Jardin des plantes-jardin botanique de Caen, avec visite des serres ouvertes au public Gratuit (Catherine LOUVEAUX)

**Samedi 19 octobre  
au  
Lundi 4 novembre**

**Vacances de Toussaint**



# Novembre 2024

**Vendredi 8 novembre : après-midi** visite de l'entreprise FILT186.

Filt1860 et le textile technique, une histoire de longue date ! Filt1860 ce n'est pas que les filets à provisions, c'est également toute une série de produits sur mesure pour l'industrie, une technologie de pointe et un savoir-faire français depuis 1860. Dans notre manufacture en Normandie, nous fabriquons des kilomètres de filet tubulaire depuis 1960 pour emballer vos aliments : oignons, échalotes et bien d'autres ! Des mailles sur mesure adaptées aux demandes de tous nos clients  
8 € (Jean-Marc DUPONT-DEGHAYE)



**Jeudi 14 novembre : Après-midi** : Fabrication d'un objet unique, le parapluie fait



main, Made in Normandie. Un savoir-faire rare et précieux. Comme en haute couture, la réalisation de modèles de parapluies de qualité puis leur production se composent d'une suite d'opérations d'une grande technicité et requièrent la maîtrise de machines uniques en leur genre. Créer un parapluie original repose sur une succession de gestes précis qui vont de la coupe du tissu à l'assemblage et à la pose des différents composants.

8 € (Huguette Tarragon)

**Vendredi 15 novembre :17h00** : conférence proposée par monsieur Biabaud sur une invitation à la découverte des hôtels particuliers détruits en 1944 et autres demeures remarquables, (suivie d'échanges autour d'une boisson)

5 € (Lise Six)

**Mercredi 20 novembre** : après-midi : safranière de la venelle du moulin Isabelle



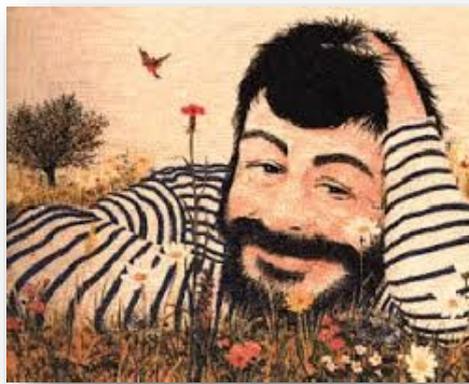
SPECQ vous fera découvrir l'histoire et la culture du Safran. La safranière est abritée dans une propriété datant de plusieurs siècles, bordée par la Dives, au cœur du village de Jort riche en découvertes archéologiques.  
4 € (Solange MONTEIL)

**Vendredi 22 novembre : 18h00 :**

grande soirée cabaret.

Au programme : les chansons de Bobby Lapointe, interprétées par Claude et Bernard, accompagnés à l'accordéon par Marianne, et le slam percutant d'Annick. Le tout suivi d'un repas complet. Vous aussi, vous pourrez exprimer votre talent en apportant un dessert.

20 €. (Marie Rose et Jean Jacques FERRET).



**Mercredi 27 novembre à 17h00 :** la Rome antique d'hier et d'aujourd'hui.



Imaginons vivre au 1er siècle après J.-C. ; nous sommes en Italie, à Rome. Regardons autour de nous et admirons ! Un vrai voyage dans le temps... Vous êtes invités par le groupe « Rencontre internationale » à une conférence donnée par notre amie Florence DIOMEDE. Inscription à l'accueil. Gratuit (Georgeta CIOBANU)

**Vendredi 29 novembre et Samedi 30 novembre : Téléthon**

Comme chaque année AVF Caen se mobilise pour le Téléthon. Différentes animations vous seront proposées



# Décembre 2024

**Lundi 2 décembre : 14h30** : « les couronnes de l'Avent » : au local. Toutes les nouvelles idées seront les bienvenues. (Yolande SAINT-MARTIN, Lise SIX)

**Mercredi 4 décembre : matin** : au Café Mancel, démonstration de cuisine sur le thème « Noël » par le chef de cuisine, Monsieur Vidal. Suivie d'un repas « menu terroir ».  
35 euros (Lise Six)

**Vendredi 13 décembre : 14h00** : qui étaient les soldats américains qui donnèrent leur vie le 6 juin 1944, sur les plages du Débarquement ? Quels étaient leur imaginaire, leur histoire, leur culture ? Vous aurez les réponses à la visite guidée de l'exposition « L'Aube du siècle Américain 1919-1944 » au Mémorial.  
14,20 € (J.M Dupont)



**Jeudi 19 décembre : 15H00** : Goûter de Noël.  
(Yolande SAINT-MARTIN, Lise SIX)

**Samedi 21 décembre**  
au  
**Lundi 6 janvier**

} **Vacances de Noël**



Animations dans les locaux 2024						
Jour	Animations	Horaires	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Lun.	Travaux d'aiguille	13h30-16h00	9-16-23-30	7-14	4-18-25	2-9
	Conversation allemande	16h00-18h00	9-16-23-30	7-14	4-18-25	2-9
Mardi	Cartonnage	9h15-11h30	17-24	1-8-15	5-12-19-26	3-10
	Tarot	14h00-17h00	3-10-17-24	1-8-15-22-29	5-12-19-26	3-10
	Bridge "parties libres"	14h15-17h00	10-17-24	1-8-15	5-12-19-26	3-10
Mercredi	Remue-méninges	10h45-11h45	11-18-25	2-9-16-23-30	6-13-20-27	4-11-18
	Autour d'un livre	14h00-16h00	18	16	13	11
	Scène ouverte en poésie	14h30-16h30	18	16	20	18
	Danse en ligne	15h00-17h00	11		13	
	Art floral	14h00-16h00	18	9	20	18
Jeudi	Bridge "initiés"	9h30-11h30	5-12-19-26	3-10-17	7-14-21-28	5-12
	Généalogie	10h00-12h00	19	24		5
	Danse en ligne	14h00-16h00		17		5
	Rire et plume	14h00-16h00		10-17		
	Aquarelle	14h30-16h30	12-26	3	28	12
	Italien "débutant"	16h00-17h00	5-19	3-17	7-21	5-19
	Conversation italienne	17h00-18h00	5-19	3-17	7-21	5-19
	Théâtre	16h30-18h00	Dates à définir avec animateur et adhérents			
Vend.	Conversation anglaise	10h00-11h00	20-27	4-11-18	8-15-22-29	6-13
	Scrabble	14h00-17h00	Dates à définir avec animateur et adhérents			
	Tarot	14h00-17h00	6-13-20-27	4-11-18-25	8-15-22-29	6-13-20-27

Animations hors locaux 2024						
Jour	Animations	Horaires	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Lundi	Marche courte (1)	13h30-17h00	16-30	14	18	2-16
	Marche moyenne (1)	13h30-17h00	9-23	7	4-25	9
	Marche Longue (1)	13h30-17h30	16	14	18	2-16
	Balade au bord de mer (1)	13h30-17h31	23	7	25	9
	Marche à la journée (3)	Journée	30			
Mar.	Méditation	14H30-15H30	24	1-8-15	5-12-19-26	3-10
Jeudi	Tennis de table (2)	14h00-16h00	12-19-26	3-10-17-24-31	7-14-21-28	5-12-19
	Marche Nocturne (4)		12			
Vend.	Marche du vendredi (4)	14h00-17h00	13	4-11-18	8-15-22-29	6-13-20

(1) RDV 13H15 PARKING DE LA DEFENSE PASSIVE (CALVAIRE ST PIERRE)

(2) GYMNASSE DE LA MALADRERIE

(3) INSCRIPTION AUPRES DES ANIMATEURS DES MARCHES

(4) RDV SUR PLACE, contacter Olivier Charnoz