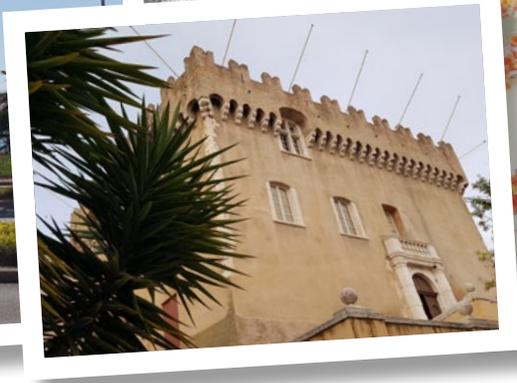


ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES



ACCUEIL DU NOUVEL ARRIVANT

Cagnes-sur-Mer



**Vous changez de ville ?**  
**Bien dans sa ville,**  
**bien dans sa vie avec l'AVF.**

2023  
2024



Adresse : Maison des Associations  
7 avenue de l'Hôtel de Ville - 06800 CAGNES-SUR-MER  
Tél : 04 93 22 64 18 - avf.cagnes06@gmail.com

[www.avf.asso.fr/cagnes-sur-mer](http://www.avf.asso.fr/cagnes-sur-mer)

# Crédit Mutuel

Cagnes-sur-Mer

Particuliers, Professionnels,  
Associations

**A VOS CÔTÉS POUR RÉALISER VOS PROJETS !**

Bancassurance - Téléphonie - Agence immobilière



Du Mardi au Vendredi : 8h30 12h / 13h 17h20  
Le Samedi : 8h30 – 12h20

☎ 04 92 01 07 58

✉ 07910@creditmutuel.fr

3, Avenue Hôtel des Postes • 06800 CAGNES SUR MER



**Nous remercions tous les partenaires et annonceurs d'avoir contribué à la réalisation de cette publication.**

## ACCUEIL

Maison des Associations  
7 avenue de l'Hôtel de Ville  
06800 Cagnes-sur-Mer

**Tél. :** 04 93 22 64 18  
accueil.avfcagnes@gmail.com

---

### 2

Qui sommes-nous ?

---

### 3

Edito de la Présidente

---

### 4

Edito du Maire

---

### 5

## Bienvenue à l'A.V.F. Cagnes-sur-Mer

Adhérer à l'AVF c'est .....	p.5
Nos animations régulières.....	p.6 - 7
Présentation de l'équipe .....	p.8 - 9
Accueil des Nouveaux Arrivants .....	p.10
Que propose l'AVF ? .....	p.11
Plan .....	p.12 - 13
Accueil.....	p.14



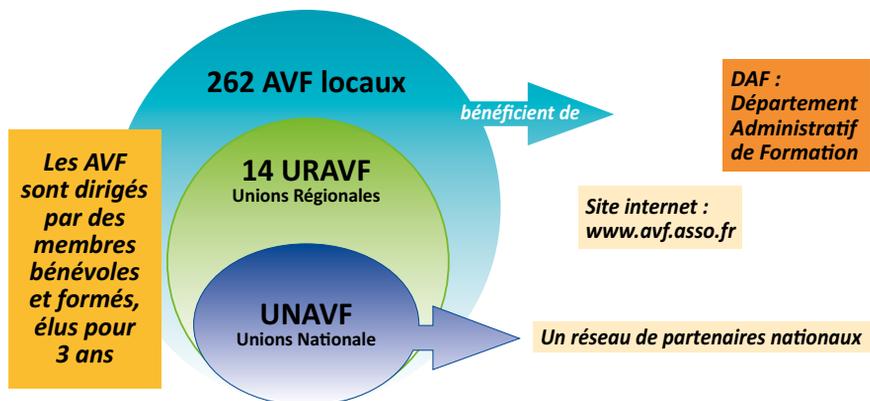
# Qui sommes-nous ?

L'AVF est une association loi 1901. Créée en 1985, l'AVF de Cagnes-sur-Mer appartient à un réseau national qui compte 52 000 adhérents dont 10 000 bénévoles.

## L'AVF vous propose :

- **Des permanences d'accueil** : premier contact avec des accueillantes à votre écoute
- **Des supports d'accueil** : animations variées tout au long de la semaine, moments de rencontre et de convivialité
- **Un service de renseignements pratiques à consulter sur internet** :  
[www.avf.asso.fr/cagnes-sur-mer](http://www.avf.asso.fr/cagnes-sur-mer)  
Adresse mail : [avf.cagnes06@gmail.com](mailto:avf.cagnes06@gmail.com)

## L'organisation du réseau AVF



## la charte

Les Accueils des Villes Françaises ont pour mission d'accueillir en priorité les nouveaux arrivants dans nos villes et les personnes en recherche de lien social pour favoriser la création et le développement d'un réseau relationnel.

## Protection des données

Selon le règlement général pour la protection des données (RGPD) n° 2016/679, nous nous engageons à ne divulguer aucune donnée personnelle.

*Des photographies seront prises lors des sorties et soirées afin d'alimenter les publications sur le site. Nous vous rappelons que « selon l'art. 226-1 à 226-8 du code civil, tout individu jouit d'un droit au respect de sa vie privée ainsi que d'un droit à l'image »*



# Edito de la *Présidente*

## A WORD FROM THE PRESIDENT

**S**oyez les bienvenus à Cagnes et à notre association.

Vous venez de vous installer dans cette ville où il fait bon vivre avec un patrimoine riche et varié, entre mer et montagne.

Venez nous rencontrer ; tous nos bénévoles vous proposeront animations culturelles, ludiques, sportives, sorties, soirées, courts séjours où vous pourrez tisser des liens amicaux.

Notre association a été créée en 1985 pour vous accueillir, faciliter votre installation dans cette ville et rencontrer des Cagnois.

Mais vous qui habitez Cagnes depuis quelques années et qui recherchez des contacts, l'A.V.F. vous est ouverte et vous pourrez profiter de nombreuses activités.

L'objectif de notre association est de favoriser le lien social. Nous mettons en avant les valeurs de l'A.V.F. c'est-à-dire : accueil, écoute, échange, convivialité et sourire.

Je remercie chaleureusement tous nos bénévoles qui font vivre notre association, qui donnent de leur temps et nous permettent de bons moments. Etre bénévole, c'est se sentir utile, c'est partager ses connaissances et c'est vivre des expériences enrichissantes.

Nos accueillantes vous recevront les jours de permanence et vous aideront à choisir parmi nos animations régulières ou ponctuelles.

Soyez bien dans votre ville avec l'A.V.F. , et dans votre vie,

**Nicole CASSIGNOL**

*Présidente de l'A.V.F. de Cagnes-sur-Mer*

Welcome to Cagnes and our association.

You 've just settled into our town where life is so enjoyable with its rich and varied heritage, situated between the sea and the mountains.

Come and meet us ; all our volunteers can offer you a range of activities : cultural, fun, sports, outings, evenings, short stays and above all you will make friends.

Our association was created in 1985 to welcome newcomers, to help you settle in and integrate into the local community by meeting the local « Cagnois ». We extend this welcome to those who have lived in Cagnes for a few years and who are still looking to make contacts : the A.V.F. is also open to you so why not take advantage of the many activities on offer.

The objective of our association is to promote social links. We embody the values of A.V.F. which is to offer a warm welcome, to listen, to exchange ideas and all with a friendly smile.

I warmly thank all our volunteers who keep our association alive, who give their time and enable us to have such a good time. Being a volunteer means feeling useful, sharing our knowledge and enriching experiences .

Our welcoming receptionists, will be there for you during office hours and will help you to choose from our weekly or one-off activities.

Feel good in yourself in your town and in your life.

**Nicole CASSIGNOL**

*President of the Cagnes- sur-Mer A.V.F.*

# Edito du Maire

**E**n tant que Maire de Cagnes-sur-Mer, je suis honoré d'accueillir chaque année de nouveaux résidents dans notre ville. La qualité de vie qu'offre Cagnes-sur-Mer, avec un riche patrimoine culturel et naturel, ne cesse d'attirer de nouveaux visiteurs.

Notre ville est devenue l'une des plus attractives de toute la Région Sud grâce aux efforts et à l'engagement de tous les Cagnois. Nous sommes honorés de partager notre histoire, notre patrimoine et nos richesses actuelles avec nos nouveaux résidents, et nous mettons tout en œuvre pour favoriser leur intégration dans le tissu social local.

Nous sommes également fiers de la sécurité que nous offrons à nos habitants. En effet, Cagnes-sur-Mer est la ville la plus sûre de France parmi les villes de plus de 50 000 habitants. Cela est possible grâce à la mobilisation de notre Police Municipale, en collaboration avec les forces de l'ordre nationales, et grâce à l'engagement de nos habitants pour maintenir un environnement sûr et convivial.

Nous sommes convaincus que l'expertise de l'Accueil des Villes Françaises permettra à nos nouveaux résidents de découvrir rapidement leur nouvelle ville d'adoption, avec tout ce qu'elle a à offrir en termes de générosité, de convivialité et de dynamisme. Nous sommes impatients de les voir devenir, dans quelques années, des ambassadeurs de l'Art de Vivre à la Cagnoise, inscrit au premier plan de mes priorités depuis le début de mon engagement.

Je tiens à remercier tous nos nouveaux résidents pour leur engagement à la découverte de la ville et de ses habitants. Nous sommes convaincus que leur implication personnelle pourra se transformer en engagement au service des Cagnois. Cela permettra de renforcer encore plus la solidarité et l'animation de notre ville, en faisant de Cagnes-sur-Mer un endroit toujours plus accueillant, dynamique et sûr pour tous.

Bienvenue chez vous !

**Louis NÈGRE**

*Maire de Cagnes-sur-Mer*

*Président délégué de la Métropole Nice Côte d'Azur*



## A WORD FROM THE MAYOR

### **Welcome to Cagnes-sur-Mer.**

As mayor of Cagnes-sur-Mer, I am honoured to welcome new residents every year to your town. The quality of life offered in Cagnes-sur-Mer with its rich heritage both cultural and natural, continues to attract newcomers.

Our city has become one of the most attractive in the entire Southern Region, thanks to the efforts of all Cagnois. We are honoured to share our story, our patrimony and our rich environment with our new residents and we will work our hardest to help you to become part of the local social link.

We are also proud of the security we offer our residents. Indeed Cagnes-sur-Mer is the safest town in France compared with other towns with more than 50,000 inhabitants. This is possible thanks to the commitment of the Municipal Police working in collaboration with the National Police and the dedication of our residents to maintaining a safe and friendly environment.

We are convinced that the expertise of the Accueil des Villes Françaises (A.V.F.) will allow our new residents to quickly discover your new adopted town, with all that it has to offer in terms of generosity, friendliness and dynamism. We are looking forward to seeing you become, in a few years, ambassadors of the 'Art de vivre à la Cagnoise' ; as the forefront of my priorities since I became mayor.

I would like to thank all our new residents for their personal involvement. We are convinced that this will develop into an ongoing commitment of support for the Cagnois. This will further strengthen the solidarity and the liveliness of our town, making Cagnes-sur-Mer an increasingly place, welcoming, dynamic and safe for all. Welcome to your new home.

**Louis NÈGRE**

*Mayor of Cagnes-sur-Mer*

*Président délégué de la Métropole Nice Côte d'Azur*



# Adhérer à l'AVF c'est...

- 1 - Privilégier LA CONVIVIALITE.
- 2 - Respecter la Charte et le règlement intérieur.
- 3 - Se sentir concerné par l'accueil du nouvel adhérent.
- 4 - Contribuer bénévolement au fonctionnement de l'association.
- 5 - Aider lorsque le besoin s'en fait sentir.
- 6 - Proposer de prendre de temps en temps son propre véhicule pour les sorties.
- 7 - Savoir que toute personne transportant des adhérents le fait à titre amical et sous sa propre responsabilité.

## Prendre une responsabilité dans l'association

### Être membre de l'AVF :

- Commencer comme nouvel adhérent puis contribuer au fonctionnement de l'association.
- S'intégrer activement dans la vie de l'association en devenant à son tour bénévole.
- Utiliser ses aptitudes, éveiller ses compétences et les faire progresser par une formation adéquate proposée par l'AVF.

### Être bénévole :

- Accepter les principes de l'association et se conformer à ses objectifs.
- Participer de son plein gré à la vie de l'association sans contrepartie financière.
- S'engager à agir avec sérieux, discrétion et régularité.



## pour adhérer à l'AVF

### COTISATION

La cotisation annuelle, d'octobre à juin, est de 35€ pour les personnes seules et de 65€ pour les couples. Elle est obligatoire et permet de participer à la vie de l'association, de fournir une protection (assurance responsabilité civile dans le cadre des activités de l'AVF), d'obtenir le droit aux activités supports d'accueil. Même si vous dépendez d'un autre AVF vous devrez régler une cotisation.

### INSCRIPTIONS

L'inscription aux diverses animations ne sera enregistrée qu'à réception du paiement.



# Nos animations régulières

ART ET LOISIRS	Animateurs	Horaires et lieux
<b>Atelier peinture</b>	Michèle Kergoat Colette Rostiaux Ghislaine Quillet Lydie Ceresola	<b>Lundi</b> 14h00 - 17h00 Domaine du Loup <b>Vendredi</b> 14h00 - 17h00 Actisource 3 <sup>ème</sup> étage
<b>Initiation Peinture</b>	Catherine Remy	<b>Mardi</b> 10h00 - 12h00 Actisource 3 <sup>ème</sup> étage
<b>Atelier chansons</b>	Viviane Kudar	<b>Lundi</b> 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> du mois 14h30 - 16h30 Actisource 3 <sup>ème</sup> étage
<b>Cartonnage</b>	Huguette Delguy Catherine Barre	<b>Lundi</b> 14h00 - 17h00 Mairie Annexe Val Fleuri
<b>Illustration / Dessin</b>	Catherine Soisson	<b>Vendredi</b> 9h00 - 12h00 Actisource 3 <sup>ème</sup> étage
<b>Fils et aiguilles</b>	Chantal Ramognino Paulette Stauberermann	<b>Mercredi</b> 14h00 - 17h00 Actisource 3 <sup>ème</sup> étage
<b>Fabrication de bougies</b>	Dany Alliot	<b>Mercredi</b> 14h00 - 17h00 Maison des Associations
<b>Loisirs créatifs</b>	Monique Grossier Ghislaine Quillet	<b>Mercredi</b> 14h00 - 17h00 Maison des Associations
LANGUES ETRANGÈRES		
<b>Anglais débutant</b>	Jan Minchella	<b>Mardi</b> 14h00 - 15h30 Actisource 3 <sup>ème</sup> étage
<b>Anglais niveau 1</b>	Jan Minchella	<b>Mardi</b> 9h00 - 10h30 Maison des Associations
<b>Anglais niveau 2</b>	Jan Minchella	<b>Lundi</b> 10h30 - 12h00 Actisource 3 <sup>ème</sup> étage
<b>Espagnol débutant</b>	Marie-Paule Leroy	<b>Lundi</b> 10h30 - 12h00 Maison des Associations
<b>Espagnol avancé</b>	Josiane Portals	<b>Vendredi</b> 9h30 - 11h00 Maison des Associations
<b>Italien débutant</b>	Viviane Marsili	<b>Vendredi</b> 10h30 - 12h00 Actisource 1 <sup>er</sup> étage
<b>Italien niveau 1</b>	Sylvie Blenner	<b>Mercredi</b> 10h00 - 11h30 Actisource 3 <sup>ème</sup> étage
<b>Italien niveau 2</b>	Anne Padellini	<b>Mardi</b> 9h00-10h30 Espace Centre - Salle n°3
<b>Allemand remise à niveau</b>	Jean Mellinger	<b>Mercredi</b> 10h00 - 11h00 Espace Centre - Salle n°3
JEUX		
<b>Jeux de société</b>	Paulette Stauberermann Chantal Ramognino	<b>Jedi</b> 14h00 - 17h00 Actisource 3 <sup>ème</sup> étage

SPORTIVES	Animateurs	Horaires et lieux
<b>Stretching</b>	Claudia Parein	<b>Vendredi</b> 8h30 - 9h30 Solarium Actisource <b>Certificat médical obligatoire</b>
<b>Gymnastique</b>	Jocelyne Coisy Claudia Parein  Carmen Dulac Christine Leouffre	<b>Mardi</b> 9h00 - 10h00 Solarium Actisource <b>Certificat médical obligatoire</b> <b>Vendredi</b> 9h45 - 10h45 Solarium Actisource <b>Certificat médical obligatoire</b>
<b>Randonnée 1/2 journée</b>	Dominique Griffoulière Véronique Malignon Marie Thérèse Diot Danielle Munier Noëlle Orlandini Catherine Ropital Murielle Murat	<b>Jeudi et mardi</b> 8h30 Dénivelé 300 à 500 m de 8 à 12 km Parking Sauvaigo (côté tennis) <b>Certificat médical et adhésion FFRP obligatoires</b>
<b>Randonnée journée</b>	Daniel Marsi Elisabeth Castoriano Gisèle Arzili Jean Fabre Nicolas Vella Gilbert Lautier	<b>Jeudi</b> Lieu de rassemblement et heure communiqué par l'animateur et par mail le lundi qui précède la randonnée <b>Certificat médical et adhésion FFRP obligatoires</b>
<b>Marche rapide</b>	Sylvie Fournier Viviane Marsili	<b>Lundi</b> 10h00 - 12h00 Marche rapide avec ou sans bâtons du Cros de Cagnes à Marina Baie des Anges <b>Certificat médical obligatoire</b>
<b>Pétanque</b>	Renée Revol Francis Daligault Jean-Luc Fallet Sylvie Blenner	<b>Mercredi</b> Tirage 13h45 - Début de la partie 14h00 La Boule du Château Sauvaigo
<b>Danse en ligne</b>	Nicole Thouvenot Elisabeth Poulet	<b>Mardi</b> 14h30 - 17h00 Espace Centre - Salle n°3
<b>Golf</b>	Joël Rio Pascal Fournier	Initiation <b>Mardi</b> 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> du mois 13h30-15h / 15h-16h30 Au Golf de la Vanade Parcours pour les confirmés (se renseigner auprès des animateurs) <b>Certificat médical obligatoire</b>
ACTIVITÉS CULTURELLES		
<b>Cercle de lecture</b>	Danielle Valente Danielle Vilfeu	<b>Lundi</b> (1 <sup>er</sup> du mois) 14h30 - 16h30 Actisource 1 <sup>er</sup> étage
<b>Débats d'Idées</b>	Nicole Cassagnol	<b>Mardi</b> (3 <sup>ème</sup> du mois) 16h30 - 18h00 Actisource 1 <sup>er</sup> étage
<b>Pyramide</b>	Sylvie Daligault Isabelle Bosio	<b>Mercredi</b> 14h00 - 17h00 Espace Centre - Salle n°3
<b>Initiation Informatique</b>	Corinne Lalanne	<b>Mardi</b> 10h30 - 12h00 Maison des Associations

# Présentation de *l'équipe* AU CONSEIL D'ADMINISTRATION

## Les membres du bureau



**Nicole CASSIGNOL**  
Présidente



**Brigitte FRIANG**  
Vice présidente  
Responsable de la  
Communication



**Sylvie DALIGAULT**  
Secrétaire générale



**Marie-Claude  
BOUCHAMA**  
Trésorière

## Les autres membres



**Catherine BARRE**  
Responsable  
Formation



**Carmen DULAC**  
Responsable  
Animation



**Josiane FALLET**  
Responsable  
Intendance



**Joelle BOVIS**  
Co-responsable Accueil



**Catherine ROPITAL**  
Co-Responsable Accueil



**Pascale FAUQUET**  
Responsable de l'accueil  
des Nouveaux Adhérents

# Présentation de *l'équipe*

## Les accueillantes

- › Catherine BARRE
- › Anne-Marie BOTTONI
- › Marie-France BUJON
- › Marie-Claude CHARVET
- › Arlette DEQUIDT
- › Elisabeth LECOMTE
- › Madeleine PAVOT
- › Elisabeth SOING



## Les animateurs



## Les chargés de mission

- › **Dominique AUDRI**  
Administration ASSOCONNECT et RGPD
- › **Francis DALIGAULT**  
Webmestre
- › **Ghislaine QUILLET**  
Support Bureautique et référente ASSOCONNECT
- › **Edith REITZ et Jean-Marie MUNIER**  
Vérificateurs aux comptes
- › **Nicole THOUVENOT**  
Trésorerie

## Intendance

- › **Josiane FALLET** - Responsable
- › **Jean Luc FALLET** - Adjoint
- › **Sylviane BORTOT**
- › **Isabelle BOSIO**
- › **Gérard HUMBERT**
- › **Henri KARBOWSKI**
- › **Rémy MEYER**
- › **Jacques MUSSO**





# Accueil des nouveaux adhérents

**P**our les nouveaux adhérents, la ville et l'AVF organisent des moments privilégiés dans l'année :

- visite de sites de la commune, notamment du Cros de Cagnes et des Hauts de Cagnes en partenariat avec l'Office du Tourisme ou grâce à deux adhérents de l'AVF,
- accueil autour d'un café, à la mairie de Cagnes-sur-Mer, par M. Nègre, Maire de la commune ou ses adjoints,
- cocktail de bienvenue offert conjointement par la municipalité et l'AVF Cagnes-sur-Mer.

Cette action se situe dans le cadre du partenariat établi entre les AVF et l'Association des Maires de France.

L'AVF participe aux événements publics organisés par la commune tels le Forum des Associations et le Téléthon afin de faire connaître l'association aux nouveaux adhérents.



# Que propose l'AVF ?

## Des animations régulières

hebdomadaires ou bi-mensuelles payables pour la saison (voir le tableau pages 6 et 7)



## Des soirées amicales

Les soirées amicales permettent aux nouveaux adhérents de faire connaissance avec tous les membres de l'A.V.F.

Elles sont un lieu de rencontre et de convivialité autour d'un thème spécifique à chaque soirée : soirées dansantes, festives, gastronomiques, culturelles.

## Des animations ponctuelles gratuites ou payantes

- Samedis en plein air
- Sorties événementielles
- Balades littorales
- Sentiers et découvertes
- Sorties théâtre
- Villages et jeux de piste
- Escapades en car
- Courts séjours

Les inscriptions pour ces animations ont lieu à l'Accueil lors des permanences ou par mail.

Pour plus de précisions voir le site internet :

[www.avf.asso.fr/caignes-sur-mer](http://www.avf.asso.fr/caignes-sur-mer)



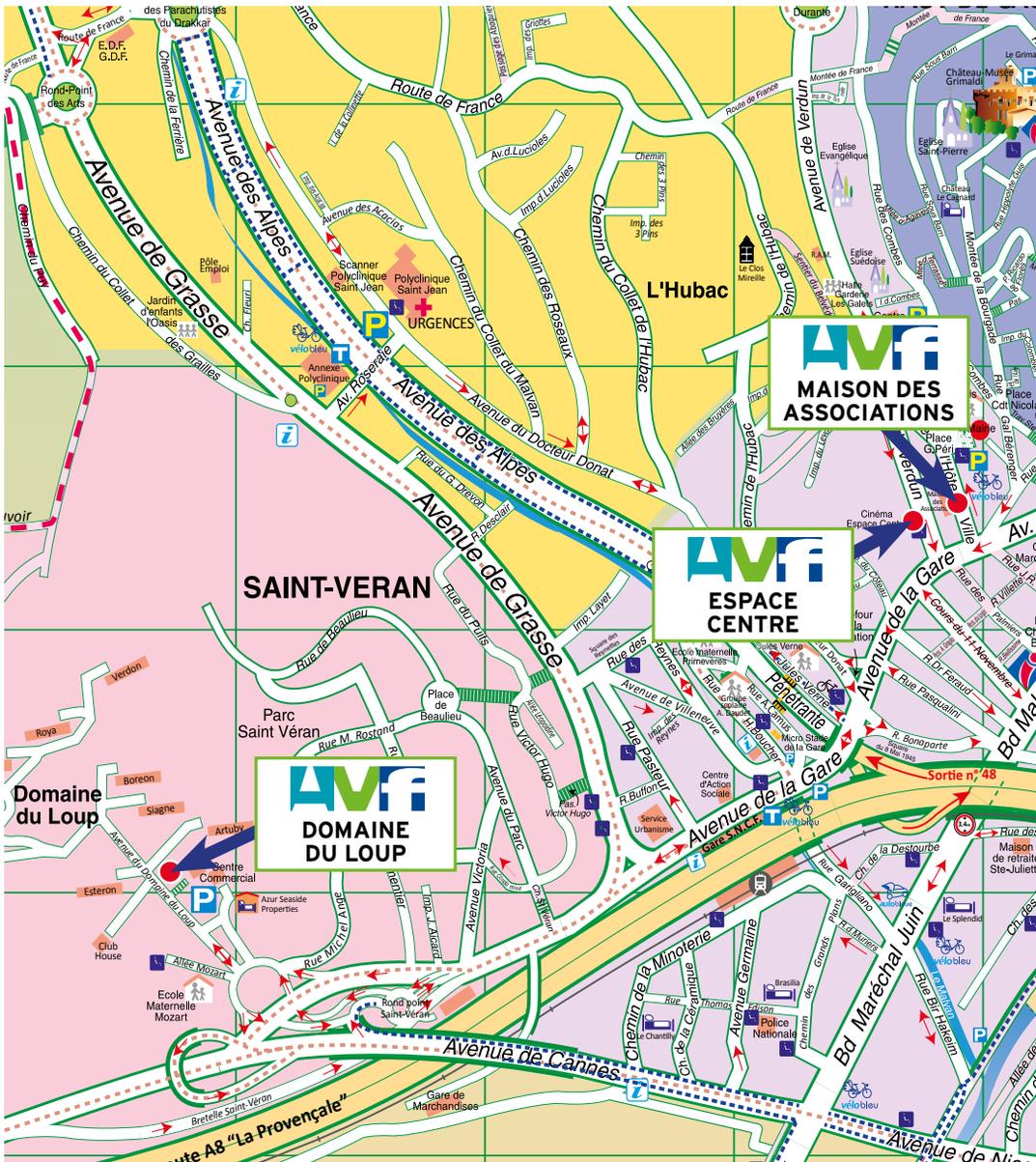
**Pour ces soirées et de façon générale...**

**Il est impératif de s'inscrire à :**

**[accueil.avfcagnes@gmail.com](mailto:accueil.avfcagnes@gmail.com) pour faciliter le travail de notre équipe intendance.**

**TOUS CES EVENEMENTS SONT COUVERTS PAR UNE ASSURANCE RESPONSABILITE CIVILE.**





## 5 LIEUX D'ANIMATIONS

### MAISON DES ASSOCIATIONS

7 avenue de l'Hôtel de Ville

### ESPACE CENTRE

3 avenue de Verdun - Rdc salle 3

### DOMAINE DU LOUP

2 rue du Domaine du Loup



**MAIRIE ANNEXE DU VAL FLEURI**  
99 chemin du Val Fleuri

**ACTISOURCE**  
7 cours du Béal



# Accueil

Maison des Associations  
7 avenue de l'Hôtel de Ville  
06800 Cagnes-sur-Mer

**Tél. :** 04 93 22 64 18

**Mail :** [accueil.avfcagnes@gmail.com](mailto:accueil.avfcagnes@gmail.com)

Les permanences sont assurées dans nos locaux les lundis et vendredis de 15h à 17h, et le mercredi de 10h à 12h.

L'accueil sera fermé pendant les fêtes de fin d'année et pendant les 2 mois d'été.

Les inscriptions auront lieu à partir du 11 septembre 2023. Les animations débiteront à partir du 1<sup>er</sup> octobre 2023.

**site internet :** [www.avf.asso.fr/cagnes-sur-mer](http://www.avf.asso.fr/cagnes-sur-mer)

## Notre association remercie

Monsieur le Maire de Cagnes-sur-Mer, Louis NEGRE, les Adjoints, les Conseillers Municipaux, pour leur soutien moral, financier et la mise à disposition de locaux. Leur présence fidèle à nos manifestations témoigne de l'intérêt qu'ils portent à l'AVF.

Le Crédit Mutuel pour son partenariat et son implication dans la création de la brochure.

La Maison des Associations et l'Office du Tourisme pour leur gentillesse et leur soutien permanent.

Notre annonceur EcoClim System.



17 Av. des Diables Bleus, 06300 Nice  
Tél. : 04 93 55 20 20 • [contact@facimprimeur.fr](mailto:contact@facimprimeur.fr)  
[www.facimprimeur.fr](http://www.facimprimeur.fr)

Reproduction même partielle interdite. Toute contrefaçon ou utilisation de nos modèles à des fins commerciales, publicitaire ou de supports, sans notre autorisation, sera poursuivie (art. 19 de la loi du 11/03/57). Nous nous excusons par avance de toute erreur d'impression, modification de bureau ou d'adresses, entre la rédaction et la parution du présent document. Selon une jurisprudence constante, les éditeurs ne sont pas responsables des erreurs ou omissions commises involontairement dans les ouvrages qu'ils publient.

Crédit : Photos AVF Cagnes-sur-Mer



CLIMATISATION RÉVERSIBLE  
POMPE À CHALEUR

Entretien  
Remise en état  
des systèmes  
de climatisation

**06 15 55 44 12**

M. Jimenez Christophe

198, allée privée des Chauvets  
06610 La Gaude