

Maison des Associations  
7 avenue de l'Hôtel de Ville  
06800 CAGNES-SUR-MER



04 93 22 64 18



avf.cagnes06@gmail.com

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



Accueil



Rencontres



Sorties



Activités

animés par nos bénévoles.



# 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

### IMPRIM'VIT

TOUS TRAVAUX COMMERCIAUX & PUBLICITAIRES

#### IMPRESSION NUMERIQUE

Cartes - Relief 3D Soft touch / Flyers / Menus  
Lettres / Enveloppes / Chemises / Depliants  
Plastification / Reliure

20 Avenue de Verdun - 06800 CAGNES SUR MER  
Tél : 04 93 20 76 04  
imprimvit06@gmail.com - www.imprimvit-06.com

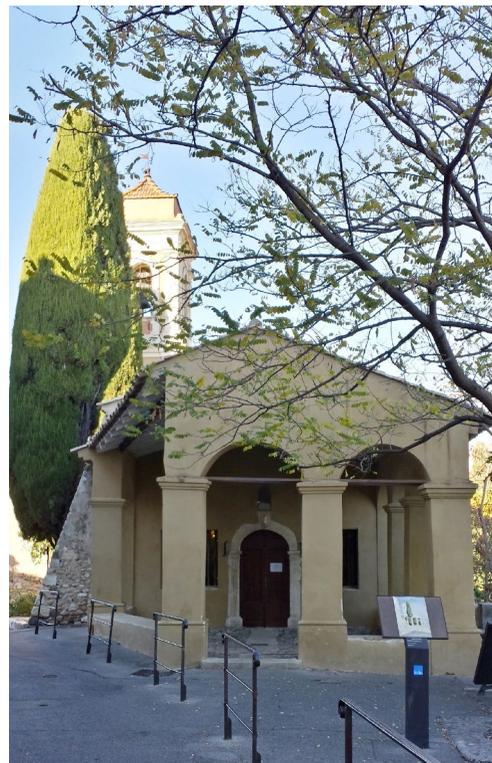


### CLIMATISATION RÉVERSIBLE POMPE À CHALEUR

Installation  
Entretien  
Dépannage

## 06 15 55 44 12

M. Jimenez Christophe  
198, allée privée des Chauvets  
06610 La Gaude



2

Qui sommes-nous ?

3

Edito de la Présidente

4

Edito du Maire

5

## Bienvenue à l'A.V.F. 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](mailto:accueil.avfcagnes@gmail.com)

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

# Qui sommes-nous ?



## Edito de la Présidente

L'AVF est une association loi 1901. Créée en 1985, l'AVF de Cagnes-sur-Mer appartient à un réseau national qui compte 56 000 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)

### 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.

**Nous nous engageons à respecter et promouvoir les valeurs liées à l'accueil et au lien social qui sont :**

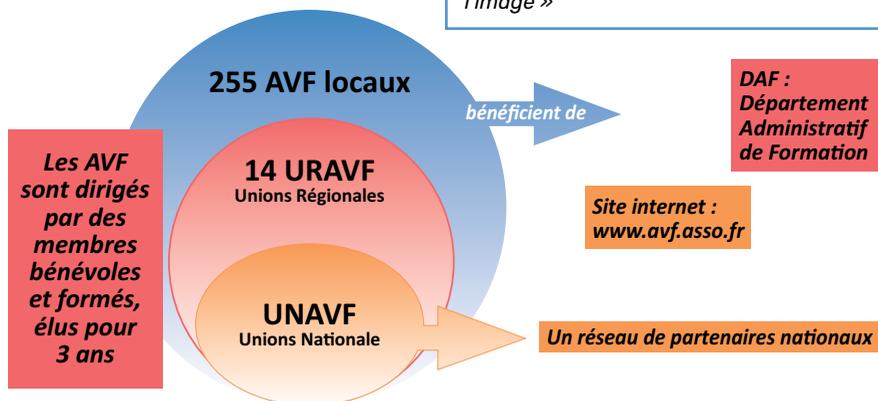
- sur le plan éthique: la tolérance, le respect et la discrétion
- sur le plan humaniste: la bienveillance, l'empathie, la courtoisie, l'écoute et l'objectivité

### 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 »*

## L'organisation du réseau AVF



**V**ous arrivez à Cagnes-sur-Mer ou vous avez besoin de rencontres, d'échanges au sein d'un groupe.

L'Accueil des Villes Françaises ( A.V.F.) est là pour répondre à vos attentes depuis 1985. Nos 80 bénévoles ( que je remercie chaleureusement ) partagent tous les mêmes valeurs de convivialité, de solidarité, d'écoute, d'entraide et donnent de leur temps et de leur énergie pour vous proposer des animations tant ludiques que sportives ou culturelles, des sorties pour vous faire découvrir notre belle ville et notre région, des soirées animées à thèmes ainsi que des voyages; tous ces événements dans la bonne humeur avec un vrai esprit de créer du lien social.

Si vous avez envie de faire partie de cette belle aventure qu'est l'AVF. et pourquoi pas , un jour, devenir à votre tour bénévole afin d'apporter votre expérience, vos idées, rejoignez- nous.

Arrêtez- vous à notre permanence à la Maison des Associations de Cagnes où nos accueillantes vous recevront avec grand plaisir afin de vous faire partager leur enthousiasme.

Bienvenue à vous tous.

Partageons tous ensemble.

Bien dans ma ville, bien dans ma vie avec l'A.V.F.

### A WORD FROM THE PRESIDENT

You arrive in Cagnes-sur-Mer where you need to meet people, to be part of a group.

The Accueil des Villes Francaises (A.V.F.) has been there to meet your expectations since 1985.

Our 80 volunteers (whom I warmly thank) all share the same values of friendliness, solidarity, listening and cooperation giving their time and energy to offer you entertainment, sports or cultural activities, outings to help you discover our beautiful town and our region, themed evenings as well as trips; all these events in a great atmosphere with a real spirit of creating social links.

If you want to be part of this great adventure that is the A.V.F. join us! and why not one day become a volunteer to share your experiences and your ideas.

Stop by our office at the Maison des Associations de Cagnes where our receptionists will warmly welcome you and share their own enthusiasm.

Welcome to all of you.

Let's all share together.

Content in our town, content in our life with the A.V.F.

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

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

# Edito du Maire

**C**hers nouveaux résidents,  
C'est avec un immense plaisir que je vous souhaite la bienvenue à Cagnes-sur-Mer. Chaque année, nous avons l'honneur d'accueillir de nouveaux résidents qui contribuent à la vitalité et au dynamisme de notre commune.

Comment ne pas être fier de partager avec vous notre patrimoine culturel et naturel, ainsi que notre qualité de vie exceptionnelle qui font de Cagnes-sur-Mer l'une des villes les plus attractives de la Région Sud?

Cagnes est le fruit de l'implication et des efforts de tous les Cagnois, et nous sommes ravis de vous compter parmi nous. Nous sommes convaincus que l'intégration réussie de chaque nouvel habitant est essentielle pour renforcer la cohésion sociale et la vitalité de notre communauté. C'est pourquoi nous mettons tout en œuvre pour faciliter votre intégration dans le tissu social local et vous aider à trouver votre place dans notre ville.

La sécurité de nos habitants est une priorité absolue à Cagnes-sur-Mer. Grâce à la mobilisation de notre Police Municipale, en collaboration avec les forces de l'ordre nationales, et à l'engagement de nos citoyens, nous sommes fiers de pouvoir affirmer que notre ville est l'une des plus sûres de France parmi les communes de plus de 50 000 habitants.

L'Accueil des Villes Françaises (AVF) est un partenaire précieux pour nous aider à faciliter votre intégration. Leur expertise vous permettra de découvrir rapidement votre nouvelle ville d'adoption et tout ce qu'elle a à offrir en termes de générosité, de convivialité et de dynamisme. Nous sommes convaincus que vous deviendrez bientôt des ambassadeurs de l'Art de Vivre à la Cagnoise, qui est au cœur de mes priorités depuis le début de mon mandat. N'hésitez pas à participer activement à la vie de notre commune. Votre contribution personnelle peut se transformer en un engagement citoyen, renforçant ainsi la solidarité et l'animation de notre ville. Ensemble, nous pouvons faire 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

### Dear New Residents,

It is with great pleasure that I welcome you to Cagnes-sur-Mer. Every year, we have the honour of welcoming new residents who contribute to the vitality and dynamism of our municipality. How can we not be proud to share with you our cultural and natural heritage, as well as our exceptional quality of life which make Cagnes-sur-Mer one of the most attractive cities in the Southern Region? Cagnes is the result of the involvement and efforts of all the people of Cagnes, and we are delighted to have you among us. We are convinced that the successful integration of each new inhabitant is essential to strengthen the social cohesion and vitality of our community.

That's why we do everything we can to facilitate your integration into the local social fabric and help you find your place in our town.

The safety of our inhabitants is an absolute priority in Cagnes-sur-Mer. Thanks to the dedication of our Municipal Police, in collaboration with the national police forces, and the commitment of our citizens, we are proud to be able to say that our city is one of the safest in France among municipalities with more than 50,000 inhabitants. The Accueil des Villes Françaises (AVF) is a valuable partner to help us facilitate your integration. Their expertise will allow you to quickly discover your new adopted town and all that it has to offer in terms of generosity, friendliness and dynamism. We are convinced that you will soon become ambassadors of the Art of Living the Cagnoise way, which has been at the heart of my priorities since the beginning of my term of office.

Do not hesitate to actively participate in the life of your town. Your personal contribution can be transformed into a civic commitment, thus strengthening the solidarity and animation of our city. Together, we can make Cagnes-sur-Mer an ever more welcoming, vibrant and safe place for everyone.

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.



# Que propose l'AVF ?



## Des animations régulières

hebdomadaires ou bi-mensuelles payables pour la saison (voir le tableau pages 8 et 9)

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

## 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

## Des soirées amicales

Les soirées amicales permettent aux nouveaux adhérents de faire connaissance avec tous les membres de l'AVF. Elles sont un lieu de rencontre et de convivialité autour d'un thème spécifique à chaque soirée : soirées dansantes, festives, gastronomiques, culturelles.



*Pour les animations ponctuelles et les soirées il est impératif de s'inscrire à l'Accueil ou par mail à [accueil.avfcagnes@gmail.com](mailto:accueil.avfcagnes@gmail.com)*



# Accueil des nouveaux habitants



Pour les nouveaux habitants, 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 adhérentes 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 Cagnois.



# Nos animations régulières

ART ET LOISIRS	Animateurs	Horaires et lieux
<b>Atelier peinture</b>	Michèle Kergoat Colette Rostiaux Lydie Ceresola	<b>Lundi</b> 14h00 - 17h00 Domaine du Loup <b>Vendredi</b> 14h00 - 17h00 Actisource 3 <sup>ème</sup> étage
<b>Inspiration Peinture</b>	Patricia Baubriau Catherine Remy	<b>Mardi</b> 9h30 - 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 Domaine du Loup
<b>Fils et aiguilles</b>	Chantal Ramognino Paulette Staubermann	<b>Mercredi</b> 14h00 - 17h00 Actisource 3 <sup>ème</sup> étage
<b>Loisirs créatifs</b>	Nicole Thouvenot Marie-Françoise Curens	<b>Mercredi</b> 14h00 - 17h00 Maison des Associations
<b>Couture</b>	Monique Grossier	<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 et conversation</b>	Marie-Paule Leroy Alice Biglietti	<b>Lundi</b> 9h30 - 12h00 Maison des Associations
<b>Espagnol avancé</b>	Josiane Portals	<b>Vendredi</b> 10h00 - 11h30 Maison des Associations
<b>Italien débutant</b>	Viviane Marsili	<b>Vendredi</b> 10h30 - 12h00 Actisource 3 <sup>ème</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 débutant</b>	Jean Mellinger	<b>Mercredi</b> 9h00 - 10h00 Espace Centre - Salle n°3
<b>Allemand confirmé</b>	Jean Mellinger	<b>Mercredi</b> 10h00 - 11h00 Espace Centre - Salle n°3

# Nos animations régulières

SPORTIVES	Animateurs	Horaires et lieux
<b>Randonnée 1/2 journée</b>	Dominique Griffoulière Véronique Malignon Marie Thérèse Diot Danielle Munier Noëlle Orlandini Catherine Ropital Florence Varis Viviane Colomina	<b>Mardi et jeudi</b> 8h30 Dénivelé 300 à 500 m de 8 à 12 km Parking Sauvaigo (côté tennis) <b>Adhésion FFRP obligatoire</b>
<b>Randonnée journée</b>	Daniel Marsi Gérard Guillerme Gisèle Arzilli Elisabeth Castoriano Jean Fabre Nicolas Vella	<b>Jeudi</b> Lieu de rassemblement et heure communiqués par l'animateur et par mail le lundi qui précède la randonnée <b>Adhésion FFRP obligatoire</b>
<b>Marche rapide</b>	Sylvie Fournier Reine Zaoui	<b>Lundi</b> 10h00 - 12h00 Marche rapide avec ou sans bâtons du Cros de Cagnes à Marina Baie des Anges
<b>Stretching</b>	Claudia Parein	<b>Vendredi</b> 10h00 - 11h00 Solarium Actisource
<b>Gymnastique</b>	Jocelyne Coisy Claudia Parein Carmen Dulac Christine Leouffre	<b>Mardi</b> 9h00 - 10h00 Solarium Actisource <b>Vendredi</b> 9h00 - 10h00 Solarium Actisource
<b>Bip Bop</b>	Michel Taccoën Catherine Taccoën	<b>Mardi</b> (2 <sup>ème</sup> du mois) 16h00-18h00 Domaine du Loup
<b>Golf Initiés et confirmés</b>	Pascal Fournier Monique Scartoni	<b>Mardi</b> (1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> du mois) 13h30-15h / 15h-16h30 Golf de la Vanade Parcours pour les confirmés (se renseigner auprès des animateurs)
ACTIVITÉS CULTURELLES		
<b>Cercle de lecture</b>	Danielle Valente Danielle Vilfeu	<b>Mercredi</b> (1 <sup>er</sup> ou 3 <sup>ème</sup> du mois) 14h30 - 16h30 Actisource 1 <sup>er</sup> étage
<b>Débats d'Idées</b>	Nicole Cassignol	<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 Maison des Associations
<b>Atelier et outils numériques</b>	Corinne Lalanne	<b>Mercredi</b> 14h00 - 17h00 Espace Centre - Salle n°3
JEUX		
<b>Jeux de société</b>	Paulette Staubermann Chantal Ramognino	<b>Jeudi</b> 14h00 - 17h00 Actisource 3 <sup>ème</sup> étage
<b>Histoire d'en rire</b>	Pascale Fauquet Viviane Kudar	<b>Mardi</b> (1 <sup>er</sup> du mois) 15h00-17h30 Domaine du Loup

# 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



**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 animateurs

### Les accueillantes

- > Catherine BARRE
- > Marie-France BUJON
- > Marie-Claude CHARVET
- > Arlette DEQUIDT
- > Monique FOURNET
- > Danièle LASSALLE
- > Josiane LAUGEOIS
- > Elisabeth LECOMTE
- > Madeleine PAVOT
- > Elisabeth SOING
- > Jeanine ZUCCA



### Intendance

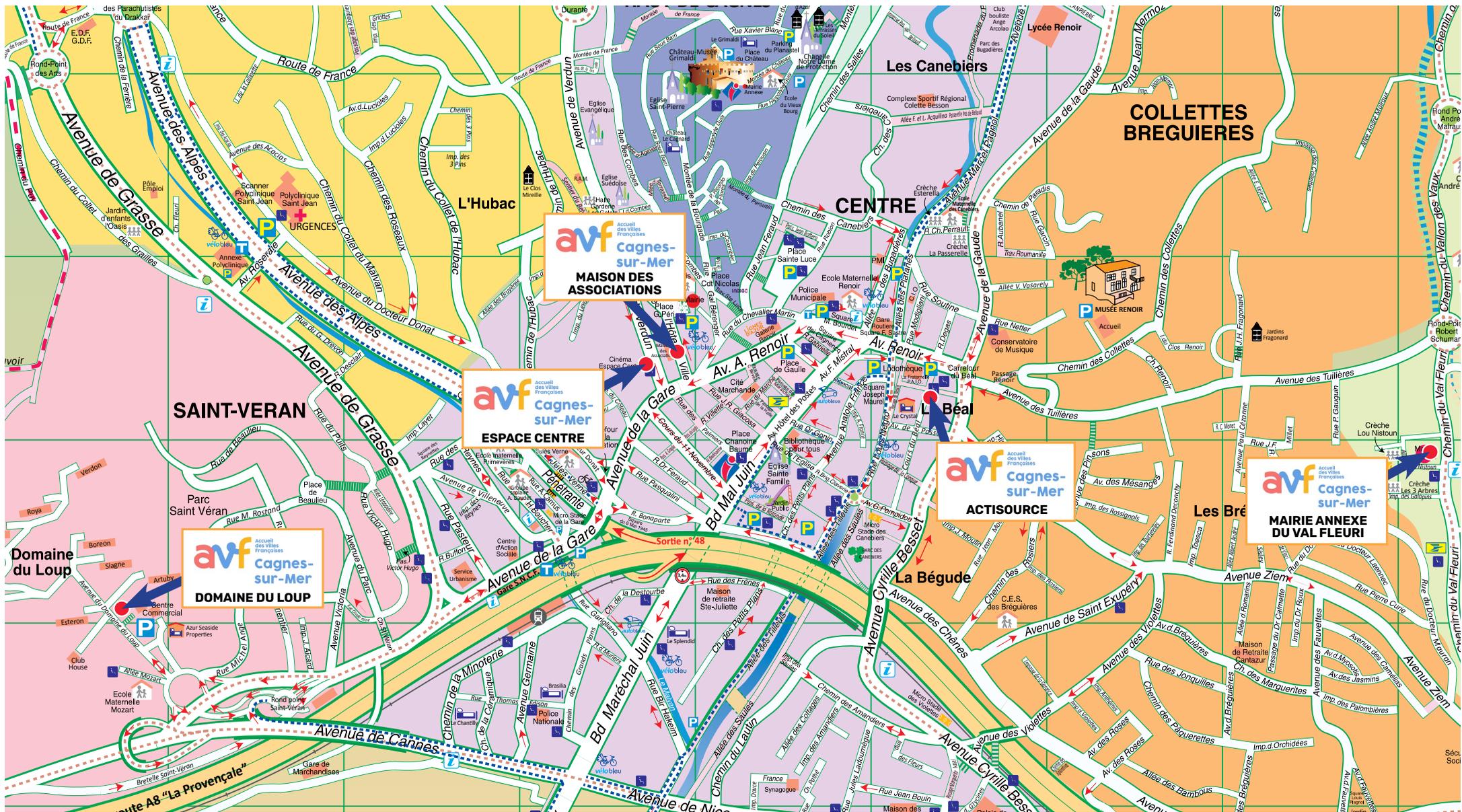
- > Josiane FALLET – Responsable
- > Jean Luc FALLET – Adjoint
- > Gisèle ARZILI
- > Sylviane BORTOT
- > Isabelle BOSIO
- > Gérard HUMBERT
- > Maryse HUREZ
- > Henri KARBOWSKI
- > Danièle LASSALLE
- > Nicole MARSAC
- > Jacques MUSSO



### Les chargés de mission

- > **Dominique AUDRI**  
Administration ASSOCONNECT et RGPD
- > **Francis DALIGAULT**  
Webmestre
- > **Edith REITZ, Jean-Marie MUNIER et Jean Claude VARIS**  
Vérificateurs aux comptes
- > **Nicole THOUVENOT**  
Trésorerie et référente ASSOCONNECT





## 5 LIEUX D'ANIMATIONS

### MAISON DES ASSOCIATIONS

7 avenue de l'Hôtel de Ville

### DOMAINE DU LOUP

2 rue du Domaine du Loup

### ESPACE CENTRE

3 avenue de Verdun - Rdc salle 3

### 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 9 septembre 2024. Les animations débuteront à partir du 1er octobre 2024.

**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 ainsi que nos annonceurs Ecoclim System et Imprimvite.

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



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

