



**Label**  
2017/2019

Vous changez de ville ?

AVF vous accueille et vous accompagne.

*Castelnaudary*

*5, square Victor Hugo- (ancien Palais de Justice)*

*11400 Castelnaudary*

*04 68 23 62 83 [avfcastelnaudary@orange.fr](mailto:avfcastelnaudary@orange.fr)*

# Communauté de communes de Castelnaudary Lauragais Audois

Les **A**ccueils des **V**illes **F**rançaises

Une réponse à ceux qui vivent la mobilité géographique



## L'AVF de CASTELNAUDARY

Accueille le nouvel arrivant

Valorise le suivi de l'accueil à l'aide d'un panel  
d'activités variées

Facilite la connaissance de la ville et de ses environs

5, Square Victor Hugo – Palais de Justice – 1<sup>er</sup> étage

**Tél.04.68.23.62.83**

**Permanence d'accueil : Lundi de 14h00 à 16h30**

Courriel : avf.castelnaudary@orange.fr

Site : AVF Castelnaudary

<http://avf.asso.fr/castelnaudary>

### **ANIMATIONS HEBDOMADAIRES REGULIERES**

Les ateliers proposés se déroulent dans le cadre de supports d'accueil réservés à nos adhérents à **jour de la cotisation annuelle** à l'association.

**Adhésion individuelle 30 € - Adhésion couple 45 €**

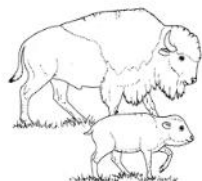
Pensez à apporter un **certificat médical** pour la marche en début de trimestre.

<b>LUNDI</b>	ACCUEIL – PERMANENCE BUREAU JEUX DE CARTES BIBLIOTHEQUE DE PRÊT	14h00 14h00 14h30
<b>MARDI</b>	ART FLORAL (1 fois par trimestre-) local Cinéma (15h) conférences, diapos, ballades, sorties, visites	9h30 14h30
<b>MERCREDI</b>	RENCONTRE FRANCO ANGLAISE –local MARCHÉ (1 fois/mois) horaire selon saison	10h30 9h00 ou 13h30
<b>JEUDI</b>	ANGLAIS—(niveau débutant) local ANGLAIS CONVERSATION (niveau confirmé) local ANGLAIS CONVERSATION (niveau moyen) local SCRABBLE (salle Marfan) ESPAGNOL (tous niveaux) local	9h30 9h30-10h30 10h30-11h30 14h00 17h00
<b> VENDREDI</b>	INFORMATIQUE-local PEINTURE SUR SOIE-local BRIDGE (salle Marfan) TAI CHI CHUAN (salle de la Giraille)	10h30-12h00 14h30 14h00 10h00– 11h45
<b>DIMANCHE</b>	MARCHÉ/PROMENADE(1 fois par mois) voir programme	Horaire selon saison

<p>Mardi 2 avril</p>	<p> <b>CINEMA " Qui m'aime me suive"</b>  <b>15h00</b>   Halle aux Grains  Renseignements Bernadette MEUNIER  06 52 46 46 97</p>
<p>Vendredi 5 avril</p>	<p><b>TAÏ CHI CHUAN</b>  Jean Luc vous accueille  à la salle de la Giraille  <b>10h00—11h30</b></p> 
<p>  Dimanche 7 avril</p>	<p><b>MARCHE—PROMENADE</b>  <b>"CAUNES MINERVOIS"</b>  Notre Dame de Cros</p> <p>Selon la légende l'origine de la chapelle Notre-Dame du Cros, située à quelques kms de Caunes-Minervois, remonterait au VI<sup>e</sup> siècle. A cette époque une bergère aurait vu jaillir une source au pied de la falaise et y fit boire son enfant malade. Celui-ci guérit aussitôt. Avec son cadre naturel exceptionnel car on y trouve aussi un véritable canyon géologique, un défilé rocheux , c'est un site qui vaut le détour !</p> <p><b>10h ou 11h départ de la Médiathèque</b>  (heure précisée lors de l'inscription auprès de Pierre )</p> <p><b><u>Repas tiré du sac</u></b>  <u>Renseignements et inscriptions</u>  <b>avant le 04/04/19</b>  Pierre MUTEAU 06 77 87 11 97</p>
<p>Mardi 9 avril</p>	<p><b>CONFERENCE</b>  <b>M. Prévot</b>  <b>"Gustave Eiffel"</b></p>  <p>Mars 1889, G.Eiffel était dans sa 57<sup>ème</sup> année, l'inauguration de sa tour, marquait l'apothéose de sa carrière professionnelle.</p> <p>Un parcours passionnant qui le fera surnommer :  <b>"LE GÉANT DU FER "</b></p> <p><b>14h30 Maison des Associations</b></p>

Jeudi 11 avril	 <p><b>ART FLORAL</b> Danielle JUIN Renseignements et inscription 07 81 45 22 01 <b>9h30</b> au local</p>
Vendredi 12 avril	<p><b>TAÏ CHI CHUAN</b> Jean Luc vous accueille à la salle de la Giraille <b>10h00—11h30</b></p> 
Mardi 16 avril	 <p><b>CONFERENCE</b> <b>M. Calmettes</b></p> <p><b>Sostomagus, le village gaulois de Castelnaudary</b> La vie des gaulois de Sostomagus, sur l'actuelle colline du Pech, qui domine Castelnaudary. Là deux siècles avant notre ère, nos ancêtres fabriquent des pots en terre cuite pour la maison. Ils pratiquent des sacrifices humains et vénèrent Epona, déesse de la maternité, les guerriers boivent du vin rouge, le sang des dieux. Ils importent des amphores d'Italie. Après la conquête romaine, le village s'étend jusqu'au bord de la voie d'aquitaine. Ils apprennent à cultiver la vigne et à produire leur propre vin, ils adoptent la civilisation romaine.</p> <p><b>14h30 Maison des Associations</b></p>
Mercredi 17 avril	 <p><b>MARCHE</b></p> <p>Départ : <b>10h00</b> devant entrée <b>Halle aux Grains</b> <b>Repas tiré du sac</b></p> <p><u>Renseignements et inscriptions:</u> Francis MERGLEN 04 68 60 42 19</p>

<p>Vendredi 19 avril</p>	 <p><b>TAÏ CHI CHUAN</b> Jean Luc vous accueille à la salle de la Giraille <b>10h00—11h30</b></p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p><b>VACANCES DE PÂQUES</b> <b>du 20 avril</b> <b>au</b> <b>5 mai 2019</b></p> </div>  </div>	
<p>Mardi 7 mai</p>	 <p><b>CINEMA</b> <b>15h00</b></p> <p>Halle aux Grains </p> <p>Renseignements film projeté Bernadette MEUNIER 06 52 46 46 97</p>
<p>Vendredi 10 mai</p>	 <p><b>TAÏ CHI CHUAN</b> Jean Luc vous accueille à la salle de la Giraille <b>10h00—11h30</b></p>



Mar+di 14 mai

## SORTIE APRES-MIDI

### La ferme aux bisons à Lapenne (09)

Face aux Pyrénées, La Ferme aux bisons est un immense espace de liberté de 70 ha où vivent des **bisons, des daims, des yacks, des cerfs, et bien d'autres espèces.**

**Assis dans un tracteur et remorque, en visite guidée** par l'éleveur qui vous fera partager sa passion (1h), découverte exceptionnelle au cœur du domaine, des animaux sauvages comme les watussis, vaches écossaises, yacks, cerfs du père David, bisons, daims. A la fin de la visite, salle d'exposition pédagogique et boutique pour emplettes "gourmandes" si vous le désirez.

Prix entrée **9€**

**Départ devant parking de la Médiathèque à 13h30**

(prévoir de la monnaie pour votre chauffeur)

**Inscriptions avant le 10/05/19**  
Michèle CHARLES **06 89 59 82 40**





Mercredi 15 mai





## MARCHE







Départ : **10h00 devant entrée Halle aux Grains**  
**Repas tiré du sac**

Renseignements et inscriptions:  
Francis MERGLEN 04 68 60 42 19

Mercredi 15 mai	<p align="center"><b>CONSEIL D'ADMINISTRATION</b> <b>17h30 local</b></p>
Jeudi 16 mai	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p align="center"><b>CONFERENCE</b> <b>M. Taurines</b> <b>"Maria Magdalena"</b></p> <p align="center">Ou comment une femme aisée et cultivée peut épouser une idéologie totalitaire et criminelle jusqu'à sacrifier ses propres enfants ?</p> <p align="center"><b>14h30 Maison des Associations</b></p> </div> </div>
Vendredi 17 mai	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>TAÏ CHI CHUAN</b> Jean Luc vous accueille à la salle de la Giraille <b>10h00—11h30</b></p> </div>  </div>
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p>Dimanche 19 mai</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p align="center"><b>MARCHE—PROMENADE</b> <b>" LES CORBIERES "</b></p> <p>Prenons de la hauteur et découvrons le village de Lagrassac situé dans une jolie vallée, arrosé par l'Orbieu, dans la zone méridionale de l'Alaric, le village est entouré de collines couvertes de pins et où alterne le minéral et une belle végétation méditerranéenne.</p> <p>La légende raconte que c'est le cheval de Charlemagne qui d'un coup de sabot aurait laissé son empreinte bien visible dans le rocher ! Partons la découvrir, et au passage admirer les superbes paysages surplombant Lagrassac...</p> <p align="center"><b>10h ou 11h départ de la Médiathèque</b> (heure précisée lors de l'inscription auprès de Pierre )</p> <p><b><u>Repas tiré du sac</u></b></p> <p><b><u>Renseignements et inscriptions</u></b> <b>avant le 16/05/19 Pierre MUTEAU 06 77 87 11 97</b></p> </div> </div>



<p>Mardi 21 mai</p>	 <p><b>CARNET DE VOYAGE</b> <b>M. et Mme Faurès</b></p> <p><b>"Les Kazakhs de Mongolie "</b></p> <p>"Ces nomades de nationalité Mongole, mais appartenant au peuple Kazakh, pratiquent uniquement l'élevage d'immenses troupeaux de chèvres, de moutons et de yaks dans les montagnes de l'Altaï de la province de Bayan Olgï. Et c'est au milieu de paysages à couper le souffle, que nous vous invitons à partager le quotidien de ces hommes et de ces femmes, leur hospitalité, leur gentillesse et tout particulièrement leur passion pour l'art de la fauconnerie et les secrets de la chasse à l'aigle royal.</p> <p><b>14h30 Maison des Associations</b></p>
<p>Vendredi 24 mai</p>	<p><b>TAÏ CHI CHUAN</b></p> <p>Jean Luc vous accueille à la salle de la Giraille</p>  <p><b>10h00—11h30</b></p>
<p>Mardi 28 mai</p>	<p><b>CARNET DE VOYAGE</b> <b>Mme Gras</b></p> <p><b>"St Pétersbourg à l'heure de la Pâque russe"</b></p> <p>Découverte de la Venise du Nord : son histoire depuis sa création en 1703, ses multiples facettes culturelles et artistiques.</p> <p>Quelques clés de compréhension de la Religion Orthodoxe à l'heure de la traditionnelle fête de la Pâques russe.</p> <p>Goûter, chacun est invité à apporter des crêpes "confection maison"</p> <p><b>14h30 Maison des Associations</b></p>

Vendredi 31 mai	<p style="text-align: center;"><b>TAÏ CHI CHUAN</b></p> <p style="text-align: center;">Jean Luc vous accueille à la salle de la Giraille <b>10h00—11h30</b></p> 
Mardi 4 juin	 <p style="text-align: center;"><b>CINEMA</b> <b>15h00</b></p> <p style="text-align: center;">Halle aux Grains Renseignements film projeté Bernadette MEUNIER 06 52 46 46 97</p> 
Vendredi 7 juin	<p style="text-align: center;"><b>TAÏ CHI CHUAN</b></p> <p style="text-align: center;">Jean Luc vous accueille à la salle de la Giraille <b>10h00—11h30</b></p> 
Mercredi 12 juin	 <p style="text-align: center;"><b>MARCHE</b></p> <p style="text-align: center;">Départ : <b>10h00 devant entrée Halle aux Grains</b> <b>Repas tiré du sac</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Renseignements et inscriptions:</u> Francis MERGLEN 04 68 60 42 19</p>
Vendredi 14 juin	<p style="text-align: center;"><b>TAÏ CHI CHUAN</b></p> <p style="text-align: center;">Jean Luc vous accueille à la salle de la Giraille <b>10h00—11h30</b></p> 



Dimanche 16 juin

## MARCHE—PROMENADE



### "LES CHATEAUX DE LASTOURS"

Quatre forteresses royales s'unissent sur la longue crête aride qui domine le village de Lastours. Sur les versants, les vestiges du village médiéval émergent. Sur ce site unique en France, l'histoire des hommes de l'âge du bronze croise celle des cathares, des villageois, des artisans, des éleveurs... tous cherchant protection sur cette puissante montagne.

**10h ou 11h départ de la Médiathèque**

(heure précisée lors de l'inscription auprès de Pierre )

**Repas tiré du sac**

**Renseignements et inscriptions**

**avant le 14/06/19**

Pierre MUTEAU 06 77 87 11 97



Mardi 18 juin

**SORTIE A LA JOURNEE**  
**Musée Pierre Paul Riquet**  
**et restaurant St Ferréol**



Pour clôturer avec nous cette saison 2018/2019 nous vous proposons un:

**"repas brochettes"**

**16€**

au restaurant en bord du Lac de st Ferréol.

Et pour parfaire cette journée, promenade au bord du lac, farniente, détente ...à votre choix !

***Pour ceux qui le souhaitent, nous pourrions nous retrouver après le déjeuner au Musée du Canal, pour une visite guidée (6€) et possibilité de visiter aussi la Galerie des robinets (3€). Minimum 10 pers.***

**Départ près parking de la Médiathèque à**  
**10h00**

(prévoir de la monnaie pour votre chauffeur)

**Inscriptions avant le 11/06/19**  
**en précisant si visite du Musée et Galerie**

**Michèle CHARLES 06 89 59 82 40**

Vendredi 21 juin

**TAÏ CHI CHUAN**  
 Jean Luc vous accueille  
 à la salle de la Giraille  
**10h00—11h30**





du samedi 22 juin au  
lundi 24 juin

## VOYAGE AU PAYS BASQUE

**Jour 1** : Hôpital St Blaise- - St Jean Pied de Port –St Martin d'Arrossa

Arrivée en fin de matinée **au Pays Basque au village de l'hôpital St Blaise**, petite commune du canton de Mauléon. La localité constituait une étape pour les pèlerins se rendant à Saint-Jacques-de-Compostelle. L'après-midi : Visite de **Saint-Jean Pied de Port en petit train**. Ancienne ville étape des pèlerins de St Jacques de Compostelle. Arrivée à l'hôtel \*\*, Eskualduna chez Katina 05 59 37 71 72

**Jour 2** : Biarritz– St Jean de Luz

Découverte de **Biarritz** : la Place Bellevue, le plateau de l'Atalaye, le rocher de la Vierge. Déjeuner à **Ascain**, dans une cidrerie. Possibilité de visite de la cidrerie en fin de repas Après-midi, départ pour **Saint Jean-de-Luz, « La cité royale »**. Port de pêche aux thoniers colorés et étape du roi soleil pour son mariage avec Marie-Thérèse d'Espagne

**Jour 3** : Cambo les bains-retour

Excursion à Cambo-les-Bains, où Edmond Rostand fit construire une demeure de style basque : la Villa Arnaga. Véritable chef d'œuvre de pierre et de verdure. Retour par le village d'Espelette, connu pour son piment qui sèche aux façades des maisons basques . Déjeuner à l'hôtel et retour vers votre localité.

### DEPART 7h00 MEDIATHEQUE

Prix par personne :

**325 € (150 € à l'inscription– solde avant le 20/05/2019)**

**Supplément chambre individuelle 46 €**

Le transport en en autocar Grand Tourisme

Le logement en Hôtel \*\*

La pension complète du déj. du jour 1 au déj. du jour 3.

Les boissons (1/4 de vin par personne et par repas)




La prestation d'un accompagnateur les jours 2 et 3

Les excursions, visites mentionnées au programme

L'assurance annulation rapatriement

**Inscriptions avant le 20/05/19**

**Michèle CHARLES 06 89 59 82 40**

<p>Vendredi 28 juin</p>	 <p><b>TAÏ CHI CHUAN</b> Jean Luc vous accueille à la salle de la Giraille <b>10h00—11h30</b></p>
<p>Dimanche 30 juin</p>	 <p><b>RENCONTRE INTER A.V.F.</b></p> <p><b>CARCASSONNE—CASTELNAUDARY—LIMOUX</b></p> <p><b><u>Cette année c'est Limoux qui organise cette rencontre.</u></b></p> <p><i>"Nous avons prévu que les adhérents participent à la fête des cabanes qui a lieu dans les villages de Margrie et Couranel. C'est un circuit d'environ 5 km pour le grand parcours et 2 km pour le petit. Chacun marchera à son rythme. Tout le monde se retrouvera au restaurant à l'intérieur des cabanes."</i> AVF Limoux</p> <p>Nous ne sommes pas en mesure de vous donner le complet déroulement de la journée, mais nous reviendrons vers vous dès que nous aurons tous les renseignements relatifs à cette rencontre.</p> <p>D'ores et déjà réservez cette journée et comptez sur nous, les informations ne tarderont pas à venir de Limoux.</p> 



# SONDAGE



# TAI CHI CHUAN

L' A.V.F. a initié un atelier Tai Chi Chuan, animé par Jean Luc tous les vendredis matins.

C'est un groupe dynamique et soudé. L'assiduité des participantes (eh! oui que des dames ..) facilite la progression de l'apprentissage de cet art. La bienveillance mais aussi la rigueur de Jean Luc permet à chacune d'améliorer cette discipline corporelle.

A n'en pas douter ce premier groupe se poursuivra à la rentrée prochaine, mais ne pourra intégrer ceux qui voudraient commencer en septembre.

Si vous êtes tenté(e) par le Tai Chi Chuan et à condition d'être un nombre suffisant pour constituer un nouvel atelier à la rentrée de septembre 2019, **inscrivez-vous dès maintenant** auprès de :

Sylvie Angély 06 19 60 25 40

Bernadette Meunier 06 52 46 46 97

ou par mail [avfcastelnaudary@orange.fr](mailto:avfcastelnaudary@orange.fr)

L'Equipe A.V.F. de Castelnaudary vous souhaite

de belles et bonnes vacances d'été.

Rendez-vous à tous début septembre prochain !





**5 square Victor Hugo  
Palais de Justice - 1<sup>er</sup> étage**

*Permanence d'accueil* : le lundi de 14h30 à 16h30

sauf vacances scolaires

**Tél. 04 68 23 62 83**

e-mail : [avfcastelnaudary@orange.fr](mailto:avfcastelnaudary@orange.fr)

site local : [avf.asso.fr/castelnaudary](http://avf.asso.fr/castelnaudary)

**LA CHARTE DES AVF**

**Article 1**

L'association a pour but d'accueillir en priorité les personnes et les familles nouvellement arrivées (depuis moins de trois ans) sur le territoire et de faciliter leur intégration.

**Article 2**

L'adhésion implique, dans les trois ans, l'engagement de contribuer bénévolement, après formation, aux actions et au fonctionnement de l'association.

Votre AVF est l'un des 300 Accueils des Villes Françaises dont 15 AVF en Languedoc Roussillon.

L'Union Nationale qui regroupe 16 Unions Régionales compte 11 000 bénévoles et 70 000 adhérents.

Ces Accueils, loi 1901, sont régis par une Charte et des Statuts.

**EN ADHERANT A CETTE ASSOCIATION, VOUS VOUS ENGAGEZ A LES ACCEPTER ET VOUS CONTRIBUEREZ A VOTRE TOUR A ACCUEILLIR LES NOUVEAUX ARRIVANTS DANS LA VILLE.**

**UNION REGIONALE AVF LANGUEDOC-ROUSSILLON**

e-mail régional : [uravflanguedocroussillon@avf.asso.fr](mailto:uravflanguedocroussillon@avf.asso.fr)

site national : [www.avf.asso.fr](http://www.avf.asso.fr)

# Nos partenaires



Ville de Castelnaudary



**CASTELNAUDARY**  
**LAURAGAIS**  
**AUDOIS**



**C** | CASTELNAUDARY  
**TOURISME**



Les déménageurs bretons

6 bis, Cours de la République

11400 CASTELNAUDARY

Tél. 04 68 23 90 75

castelnaudary@demenageurs-bretons.fr

**viasanté**  
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

**Crédit Mutuel**