



Label
2019 / 2021

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

Site web : www.avf.asso.fr/castelnaudary

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



**Le Conseil d'Administration
de l'A.V.F. Castelnaudary
et tous les animateurs
bénévoles
vous souhaitent
une belle et heureuse année 2020**



CONSEIL D'ADMINISTRATION DU 17 OCTOBRE 2019



Gérard
NURY

André
METZ

Michelle
LOUGNON

Michèle
CHARLES

Sylvie
ANGÉLY

Christiane
CASTELLA

Danielle
JUN

Bernadette
MEUNIER

Pierre
MUTEAU

5, Square Victor Hugo – Palais de Justice – 1^{er} 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 €

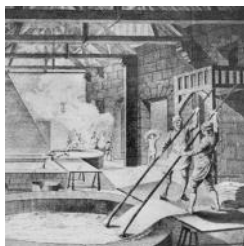
Pensez à apporter un **certificat médical** pour la **marche et le Taï Chi Chuan** en début de trimestre.

LUNDI	ACCUEIL – PERMANENCE BUREAU JEUX DE CARTES BIBLIOTHEQUE DE PRÊT	14h00 14h00 14h30
MARDI	BIEN-ÊTRE (local) ART FLORAL (1 fois par trimestre) local TAÏ CHI CHUAN (débutants) (Salle de la Giraille) Cinéma, conférences, diapos, ballades, sorties, visites	10h00 9h30 10h00 -11h30 14h30
MERCREDI	RENCONTRE FRANCO ANGLAISE - local	10h30
JEUDI	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
VENDREDI	TAI CHI CHUAN (salle de la Giraille) INFORMATIQUE - local PEINTURE SUR SOIE - local BRIDGE (salle Marfan)	10h00 -11h30 10h30-12h00 14h30 14h00
DIMANCHE	MARCHE/PROMENADE(1 fois par mois) voir programme	Horaire selon saison

Lundi 6 janvier	REPRISE DES ACTIVITES
Mardi 7 janvier	 <p style="text-align: center;">CINEMA 14h45 "Docteur" Cinéma Centre ville Bernadette MEUNIER 06 52 46 46 97</p>
Vendredi 10 janvier	CONSEIL D'ADMINISTRATION 17h30 local
 <p>Dimanche 12 janvier</p>	<p style="text-align: center;">PROMENADE—DOMINICALE</p> <p style="text-align: center;">"Ballade autour du Lampy et le long de la rigole de la Montagne Noire."</p> <p>Comme son titre l'indique, ce sera une promenade toute simple qui peut se faire en tout temps (sauf en cas de neige) autour du célèbre lac de la Montagne Noire et un bout de la rigole.</p> <p>Le parcours est tout plat sans quasiment aucun dénivelé et la plus part du temps, à l'abri des arbres. Bien sûr la longueur dépendra des conditions climatiques entre six à huit kilomètres.</p> <p>Le décor peut être sublime si nous avons de la chance.</p> <p>Durée : 2 heures Départ 13h Médiathèque</p> <p><u>Renseignements, inscriptions avant le 10/01/20</u> Pierre MUTEAU 06 77 87 11 97</p>



Mardi 14 janvier



PRATIQUE DE BIEN-ÊTRE **Gestalt-thérapie en groupe**

La Gestalt-thérapie nous apprend à prendre conscience de nous, dans nos dimensions corporelle, émotionnelle, relationnelle et rationnelle. Ces prises de conscience transforment petit à petit notre quotidien, en nous procurant une vision plus élargie de situations vécues et un mode de vie plus en accord avec nos besoins profonds.

Marisa vous attend au local à **10h00 précises**

12 personnes maxi

Inscription obligatoire : Bernadette MEUNIER
06 52 46 46 97 ou avfcastelnaudary@orange.fr

Avant le 10/01/2020

ROUMENS

"Atelier du Pastel"

En plein cœur de ce village du **Lauragais**, Denise Lambert passionnée et spécialiste du **pigment bleu** veille à la valorisation de cette plante qui, à **la Renaissance**, a su faire la fortune du Lauragais. *"Le Pastel est connu dans le monde entier pour sa beauté, mais ici, dans la région qui l'a vu naître, personne n'a voulu le retravailler. Nous tâchons donc, à travers notre activité, de lui redonner de son importance auprès du grand public, des industriels et des professionnels."*

Départ Médiathèque 13h30 VISITE GUIDÉE 5€/p.





8 à 12 personnes MAXIMUM



S'inscrire donc le plus tôt possible avant le

10/01/20 Michèle CHARLES 06 89 59 82 40 ou

Michelle LOUGNON 06 09 96 89 10 ou

avfcastelnaudary@orange.fr

<p>Mardi 21 janvier</p> 	<p>CONFERENCE M. ARIES</p>  <p>"Après l'enfer de 1914, retour des poilus à la vie civile, en Lauragais"</p> <p>Maison des Associations 14h30 Goûter Galette des Rois</p> <p>Pensez à vous inscrire pour une bonne organisation avfcastelnaudary@orange.fr ou Bernadette Meunier 06 52 46 46 97</p>
<p>Mardi 28 janvier</p>	<p>CONFERENCE M. TAURINES</p>  <p>"Tranches de Vie "</p> <p>Maison des Associations 14h30</p>
<p>Jeudi 30 janvier</p>	<p>TOURNOI DE SCRABBLE</p> <p>Les participants à l'atelier de scrabble rencontrent en toute amitié des joueurs de Carcassonne, Limoux. Salle Marfan 14h00</p>
<p>Mardi 4 février</p> 	<p>LABECEDE LAURAGAIS</p> <p>"Musée des Métiers et Costumes d'Antan"</p> <p>Découvrez ou redécouvrez les outils que nos aïeux ont utilisé dans l'exercice de leurs métiers, s'ils nous semblent bien archaïques aujourd'hui, ils ont fait preuve de leur solidité puisqu'il nous est donné de les admirer.</p> <p>Visite guidée du village et de la Nativité de Notre Dame, l'église de Labécède Lauragais si la météo le permet.</p> <p>Départ Médiathèque 13 h 30</p> <p>VISITE GUIDEE 1€ - 8 à 12 personnes <u>MAXIMUM</u></p> <p>S'inscrire donc le plus tôt possible avant le <u>31/01/2020</u> Michèle CHARLES 06 89 59 82 40 ou Michelle LOUGNON 06 09 96 89 10 ou avfcastelnaudary@orange.fr</p>

<p>Mardi 4 février</p>	<p style="text-align: center;">CINEMA 14h30 (horaire à confirmer)</p>  <p style="text-align: center;">Nouveau cinéma Renseignements film projeté Bernadette MEUNIER 06 52 46 46 97</p>
 <p>Mercredi 5 février</p>	<p style="text-align: center;">GOÛTER RENCONTRE AVEC LES NOUVEAUX ARRIVANTS</p> <p>Chacun est invité pour un après-midi convivial d'échanges pour fêter la Chandeleur.</p> <p>Nous vous attendons, adhérents nouvellement arrivés et ceux de plus longue date.</p> <p style="text-align: center;">Tous à vos crêpes...confection maison</p> <p style="text-align: center;">14h30 au local</p> <p style="text-align: center;"><i>Pour des raisons évidentes d'organisation, veuillez faire part de votre présence auprès de :</i></p> <p style="text-align: center;"><u>Danielle JUIN 07 81 45 22 01</u> ou <u>avfcastelnaudary@orange.fr</u></p> <p style="text-align: center;">avant le <u>Lundi 3 février 2020</u></p> 
<p>du 08/02 au 23/02 inclus</p>	 <p style="text-align: center;">VACANCES SCOLAIRES</p>



Dimanche 23 février

PROMENADE—DOMINICALE

"Le Pech des trois seigneurs."

Au cœur de la Malepère dans les environs d'Alaigne, nous marcherons au milieu des vignes et des collines. Notre balade nous mènera au sommet du Pech des trois seigneurs ou nous pourrons admirer le paysage sur 360 °, sur l'ensemble du parcours nous aurons un dénivelé de 220 mètres et une longueur d'environ sept kilomètres. Durée: 2 heures

Départ 13h Médiathèque

Renseignements, inscriptions avant le 20/02/20

Pierre MUTEAU 06 77 87 11 97

Mardi 25 février

PRATIQUE DE BIEN-ÊTRE

Gestalt-thérapie en groupe

Marisa vous attend au local à

10h00 précises

12 personnes maxi

Inscription obligatoire :

Bernadette MEUNIER

06 52 46 46 97

ou avfcastelnaudary@orange.fr

Avant le 20/02/20





Mardi 25 février

CONFERENCE M. MONCEAUX
"AL ULA , visage méconnu de l'Arabie"
L'oasis au 7 000 ans d'histoire

La région d'Al-Ula connaît la prospérité dès l'Antiquité grâce à la fertilité de son oasis. Elle la doit également à sa position de carrefour sur les pistes caravanières qui traversaient l'Arabie, en particulier celle de la myrrhe, de l'encens et des aromates convoyés depuis l'Arabie. C'est à un voyage au pays des palmeraies, des écritures, des sanctuaires, des tombeaux rupestres et des pistes caravanières que nous invite Marc Monceaux.

Maison des Associations 14h30

Mardi 3 mars



CINEMA
14h30 (horaire à confirmer)



Mardi 03 mars

**ATELIER VIASANTE****"prévention des chutes et marche ludique".**

Atelier **convivial et ludique** :
 grâce à des conseils pratiques vous apprendrez à préserver votre capital santé.

Prévention des chutes :

Sur quoi je peux agir ; Conseils pratiques.

Exercices pratiques :

Apprendre les bons gestes pour se relever lors d'une chute.

Renforcement Musculaire - La Marche Ludique**14h00 précises au local****12 personnes max . Inscriptions avant le 25/02/20**

avfcastelnaudary@orange.fr ou lors des
 permanences du lundi



Mardi 10 mars



MUSEE DU BOIS ET DE LA MARQUETERIE REVEL

Au cœur de la ville, vous découvrirez l'histoire des artisans locaux du bois et de la marqueterie qui ont contribué à la renommée internationale de Revel.

**Visite guidée 1h30 environ 7€/pers.
10 personnes au minimum**

Départ Médiathèque 13 h 30

S'inscrire donc le plus tôt possible avant le

31/01/2020 Michèle CHARLES 06 89 59 82 40

ou Michelle LOUGNON 06 09 96 89 10

ou avfcastelnaudary@orange.fr

Jeudi 12 mars

TOURNOI DE SCRABBLE Salle Marfan 14h00



Dimanche 15 mars





PROMENADE—DOMINICALE "La montagne d'Alaric"

Pour cette promenade de début de printemps nous ferons un peu d'histoire tout en marchant, dans un vallon très peu connu mais qui peut être envoutant. En effet nous remonterons dans les siècles à une période obscure ou un homme célèbre chez les historiens a influencé notre région : le Roi Alaric et le peuple des Wisigoths. A l'est de Carcassonne dans une végétation méditerranéenne sauvage et magnifique, nous aurons une vue sur les Corbières et tous les environs. La balade fait entre sept et huit kilomètres avec un dénivelé de 250 mètres. **Durée : 3 heures**

Départ 12h Médiathèque pique-nique tiré du sac

Renseignements, inscriptions avant le 13/03/20

Pierre MUTEAU 06 77 87 11 97

Mardi 17 mars	<p align="center">PRATIQUE DE BIEN-ÊTRE <u>Gestalt-thérapie en groupe</u></p> <p align="center">Marisa vous attend au local à 10h00 précises</p> <p align="center"> <u>12 personnes maxi</u></p> <p align="center"><u>Inscription obligatoire :</u> Bernadette MEUNIER 06 52 46 46 97 ou avfcastelnaudary@orange.fr</p>
Jeudi 19 mars	<p align="center"> ART FLORAL 9h30 au local Renseignements et inscriptions Danielle JUIN 07 81 45 22 01</p>
Vendredi 20 mars	<p align="center">CONSEIL D'ADMINISTRATION 17h 30 au local</p>
<p align="center"></p> <p align="center">Mardi 24 mars</p>	<p align="center"> CONFERENCE M. PREVOT "Les grandes eaux au Parc de Versailles "</p> <p align="center">Louis XIV veut sans cesse agrémenter le parc de Versailles de nouveaux bassins et fontaines. Pour trouver les ressources en eau nécessaires, il fait appel à la toute nouvelle Académie royale des sciences.</p> <p align="center">14h30</p> <p align="center">Maison des Associations</p>



PERSONNES A CONTACTER

	<i>RESPONSABLES</i>	<i>TELEPHONE</i>	
Présidente	Sylvie ANGÉLY	0619602540	
Secrétaire Générale	Bernadette MEUNIER	0652464697	
Service Nouvel Arrivant	Danielle JUIN	0781452201	
Jeux de cartes	Hélène	0676369429	
Taï Chi Chuan	J.Luc (contact Bernadette)	0652464697	
Bien-Être	Marisa (contact Bernadette)	0652464697	
Art Floral	Danièle	0781452201	
Cinéma	Bernadette, Olga	0652464597	0633292344
Conférences-Voyages-Sorties	Michèle C, Michelle L	0689598240	0609968910
Rencontre Franco-anglaise	Simon, Susie	0468606930	
Marche(mercredi)	Francis	0695745995	
Anglais (débutants)	Françoise (contact Chritiane)	0633782746	
Anglais (maitrise de la conversat°)	June (contact Christiane)	0633782746	
Anglais (consolidation)	June (contact Christiane)	0633782746	
Scrabble (salle Marfan)	Sarah	0468235467	
Espagnol (tous niveaux)	Christiane	0633782746	
Informatique	Gérard N	0786142316	
Peinture sur soie	Jeanine, Annie	0614872124	
Bridge (salle Marfan)	Gérard M	0679917356	
Marche dominicale	Pierre	0677871197	

**5 square Victor Hugo
Palais de Justice - 1^{er} étage**

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

sauf vacances scolaires

Tél. 04 68 23 62 83

e-mail : avfcastelnaudary@orange.fr

site local : 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

site national : www.avf.asso.fr

Nos partenaires



Ville de Castelnau-d'Aud



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____