

# NOS ACTIVITES

## **Avf vous accueille**

Nouvelle année, nouvel accueil. Venez nous rencontrer autour d'un café : pour prendre connaissance de nos activités ou déposer vos chèques, etc.

## **Aide à l'informatique**

Recherche bénévole.

## **Activités festives**

Afin de permettre aux adhérents de se rencontrer, les AVF organisent des activités festives : apéritif pour les nouveaux adhérents, plus traditionnel en janvier la galette, au printemps un pique-nique et une sortie à la journée en car avec visites et déjeuner.

## **Atelier chansons « et si on chantait »**

**nouveau**

Chanter pour se faire plaisir. Nous revisiterons le répertoire de la chanson française. Un bon moment d'échanges en toute simplicité ou chacun peut s'exprimer et donner de la voix.

## **Atelier d'écriture**

**nouveau**

Yves Caussiol, aguerri aux ateliers d'écritures ludiques depuis longtemps, propose un « UN ATELIER D'ECRITURE ». Grâce à de petits jeux, nous pourrons formuler des textes courts, les mots, les phrases choisis, éveilleront notre créativité. Se découvrir, s'émerveiller, est le seul but de cet atelier. Aucune compétence particulière n'est requise, seule l'envie de s'exprimer librement, sur le papier ou l'ordi est nécessaire. S'il le désire chaque participant lira, sans aucun jugement négatif des autres, son travail. D'expérience, une éventuelle timidité ne résiste pas longtemps à l'ambiance sympathique du groupe. Compte tenu de la situation mondiale bien morose, nous mettrons l'accent sur la poésie et surtout l'humour, nous en avons besoin. Bienveillance, empathie et bonne humeur sont de mise.

## **Balades photos**

Vous aimez la PHOTO, vous aimez les BALADES en petit groupe cette activité peut vous intéresser. Bruno se fera un plaisir de vous conseiller pour améliorer vos prises de vues en maîtrisant mieux les réglages et cadrages, sans se prendre la tête, pour se passer progressivement du mode automatique...Une sortie en extérieur d'environ 3 Heures, un lundi par mois suivi d'une séance de débriefing collectif.

## **Bien-être/mieux-être**

Chantal vous propose à la MDA des séances de sophrologie assise qui vous aideront à réduire le niveau de stress, à faciliter le sommeil et à retrouver une harmonie entre le corps et le mental.

## **Bridge**

Claude vous accompagnera selon votre niveau et connaissances pour jouer dans l'esprit AVF à savoir convivialité, bienveillance et tolérance. Il est impératif de confirmer sa présence pour la séance suivante.

## **Café philo**

Autour d'un petit noir et dans une atmosphère conviviale, le café philo se déroulera sur un rythme mensuel autour d'une discussion-débat sur un texte d'un penseur en prise avec l'actualité. Avec le philosophe journaliste animateur de service.

On y apprendra notamment le sens de la nuance, d'éviter tout fanatisme et toute opinion tranchée non argumentée, d'éviter la tentation de tirer trop rapidement des conclusions et à pratiquer la dialectique des contraires.

## **Cercle de lecture**

Vous aimez lire, exprimer vos ressentis de lecture, partager...Chacun apporte un livre qu'il a aimé et le propose aux autres. Claude initie un groupe de discussion, à son domicile.

## **Conversation espagnole**

Recherche bénévole.

## **Conversation anglaise**

**Vous avez besoin d'une remise à niveau en anglais** - Vous hésitez à vous exprimer - Marialyne vous propose une méthode personnelle pour surmonter vos appréhensions et progresser de manière conviviale :

**-Grammaire** : C'est l'occasion de consolider ou de découvrir comment s'exprimer en anglais. Marialyne choisit les 10 règles essentielles afin de comprendre cette langue étrangère et donc étrange

**-Théâtre** : La chance de s'exprimer comme des « Natives" en utilisant leurs mots, leurs expressions grâce à la vidéo et aux dialogues écrits mis à votre disposition.

- **Vous avez un bon niveau** et recherchez un moment convivial où l'on discute en anglais , avec Anne autour d'un article ou sujet que vous pouvez préparer d'avance.

## **Initiation à la couture / diy**

Luce vous initie au fonctionnement de la machine à coudre et vous propose de vous apprendre à coudre des accessoires, des objets, etc.

## **Initiation à l'œnologie**

Le club œnologie se vaudra avant tout pratique plus que théorique : on y apprendra à goûter et à déguster dans les règles de l'art les vins du monde et les spiritueux, à y détecter les divers cépages et à maîtriser le vocabulaire spécifique pour décrire les différents nectars vineux.

Des vignerons, des sommeliers, des journalistes dégustateurs professionnels viendront à tour de rôle relater leur expérience viticole, déguster avec nous, voire pour certains présenter les divers produits de leur vignoble.

## **Initiation à la généalogie**

Avec les années venant, vous vous êtes dit « d'où viens-je ? » et que faisaient les parents de mes parents ?

Pour répondre à ces questions, Françoise et Maurice, avec l'aide d'outils spécifiques, vous aideront à résoudre des interrogations.

## **Jeux de mots, jeux de scène**

Geneviève nous transmet des règles techniques pour lire un poème, jouer une scène, ou un texte, dans une atmosphère joyeuse. Joséphine coordonne la gestion de l'activité.

## **Peinture sur soie**

Atelier à la carte ou presque : les responsables d'activité proposent de vous aider à réaliser vos ouvrages.

## **Randonnées – balades – 3 formules**

Vous qui aimez la nature et la marche, Etienne et Patrick proposent en alternance des randonnées en IdF d'environ 8 à 12 km soit en ½ journée ou journée (déplacement en transports en commun ou voiture personnelle).

**Vous aimez marcher tout en vous cultivant de nouvelles promenades Parisienne de 5/6 kms sont proposées .**

**nouveau**

## **Restaurant**

Christiane propose des moments de partage et de rencontres amicales le midi ou en soirée dans un restaurant ou un restaurant d'école hôtelière.

## **Scrabble – Jeux de Société**

Dans une ambiance décontractée et non compétitive, Pino organise des séances hebdomadaires qui permettent de conserver une activité cérébrale.

## **Spectacles : théâtre – danse**

Fabienne et Emilia vous proposent des pièces de théâtre, des concerts, des spectacles de danse.

## **Visites culturelles – historiques**

Arlette propose en alternance des balades dans Paris, des visites de musées, d'expositions ou de lieux insolites parmi les nombreuses possibilités qu'offre la capitale. Visites guidées d'environ 2 h.

Claude propose une visite historique de Levallois afin de mieux connaître l'histoire de notre ville, ses monuments, ses fresques.