

2024

AVRIL
MAI
JUIN



Accueil des Villes Françaises



Bienvenue
Benvenuto
Willkommen
Bienvenido
Welcome
Welkom

MANOSQUE

31, Rue Grande - 04100 MANOSQUE

Tél. 04 92 72 16 41

www.avf.asso.fr

Animateur de randos, de bowling, joueur de pétanque, de cartes, Michel est très investi dans les activités AVF

Apprécié pour sa bonne humeur et ses blagues, nous le remercions aussi pour son aide précieuse pour entretenir nos locaux.



**Activités en prévision pour 2024,
suivant le nombre de personnes intéressées,
inscriptions RAPIDEMENT et plus amples informations à l'accueil.**

Activité Padel (jeu de raquettes sur terre)

Proposition d'une nouvelle activité au « complexe » Manosquin : le padel (sport de raquette qui se joue sur un court encadré de vitres et grillages et divisé par un filet)

Si vous êtes intéressé inscrivez-vous à l'accueil

Animatrice : Jacqueline

Activité Théâtre : Abonnements pour la saison 2024-2025 des "Théâtres" à prix "groupe".

Les "Théâtres" ce sont 4 lieux à Aix et Marseille (Grand Théâtre de Provence, Théâtre du Jeu de Paume...) proposant des spectacles variés : musique classique, jazz, théâtre, danse, humoristes, cirque.. Dès que les programmes sont dévoilés (la date sera connue ultérieurement) vous faites votre choix lors d'une réunion en mai. Les déplacements en covoiturage sont organisés. **Seul impératif : pour bénéficier du tarif "groupe" il faut que 10 membres d'AVF souscrivent un abonnement.**

Vous pouvez regarder sur le site: « lestheatres.net » pour avoir une idée des spectacles proposés cette saison.

La date de la prochaine réunion d'inscription sera communiquée par mail fin avril début mai.

Animatrices : Geneviève Bérenger et Andrée Perrissoud

ACTIVITES PERIODIQUES

RAPPEL

Nous sommes tous des bénévoles et nous avons à cœur de tisser des liens amicaux ; aussi pour le bon fonctionnement de nos activités, nombreuses et variées, qui se déroulent à l'accueil, **il est nécessaire de respecter les horaires, notamment lors d'activités qui se suivent et de prévenir l'animateur en cas d'absence, pour éviter qu'il ne se retrouve seul.**



Marches du matin

Les lundis, mercredis et vendredis, avec souvent un court déplacement en voiture.
Départ 9 h de Drouille. Durée 1 h 30 à 2 h 30
Groupe 1 : bonne allure mais sans difficultés
Groupe 2 : Intermédiaire
Groupe 3 : « à petits pas »



Approche de la musique classique ou du jazz avec Michel (06 21 49 13 03)
A son domicile (Manosque) Le mercredi ou le vendredi après-midi.
S'inscrire à l'accueil.



Théâtre : sorties sur Aix-Marseille avec Geneviève B. et Andrée P. en fonction des pièces retenues



Pétanque au boulodrome de la Rochette le jeudi à 14 h avec Patricia, Michel et Jean-Pierre.
Venir avec ses boules de pétanque.

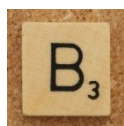
Toutes les activités ci-dessous ont lieu dans nos locaux



Cercle de lecture avec Nicole.
Échanges au sujet d'un roman choisi ensemble
Le 2eme lundi de chaque mois à 17 h 15.



Langues : Conversation anglaise
Le mardi de 9 h 00 à 10 h 30 avec Moon,
Le mercredi de 16 h 30 à 17 h 45 avec Olwen
Conversation française pour les étrangers :
Le jeudi à 9 h avec Joseph et Marie France



Scrabble avec Andrée et Christiane
Les mercredis à 14 h.
Scrabble des familles avec Monique le lundi à 14 h 30



Patchwork avec Paulette et Marie Hélène
Le mardi de 13 h 30 à 16 h (sauf vacances scolaires).



Tarot avec Anne-Marie le lundi à 14 h
avec François le jeudi à 14 h

	<p>Belote contrée avec Patricia Le vendredi à 14 h</p>
	<p>Initiation à l'informatique avec Gérard et Michel R. Le vendredi de 10 h à 11 h 30 Venir avec son PC portable Wifi et la souris. S'inscrire à l'accueil (maximum 6 personnes).</p>
	<p>Calligraphie chinoise avec Jianping Le mercredi de 9 h 30 à 11 h. S'inscrire à l'accueil (minimum 3 personnes).</p>
	<p>Atelier photo avec Jean-Jacques et Yves Le lundi de 9 h à 11 h. S'inscrire à l'accueil.</p>
	<p>Atelier Aquarelle avec Younga Le lundi de 9h à 11h. S'inscrire à l'accueil (maximum 8 personnes).</p>
	<p>Atelier Scrapbooking avec Françoise Le mardi de 9 h à 12 h.</p>

Avril 2024

MER 03



Rando avec Jean-Paul : Les Rochers de la croix de fer à Mérindol

Les Vaudois du Lubéron

Difficulté : ★★, ⌚ : 4h30 à 5h, Δ : 400m, ☑ : 10km

🚗 : 140km AR, Départ : 9h DR, Repas tiré du sac

J-1 ➤ ☎ 06 89 95 47 65

MER 10



Après-midi découverte et cueillette des salades sauvages avec Jeanine

Jeanine sera accompagnée par 1 guide spécialiste en plantes médicinales, phytoaromatiques et salades sauvages (15€ par pers pour le guide)

Durée environ 3h vers Volx ou Dauphin

Nbr de personnes limité à 15

Covoiturage, Départ : 13h30 DR

Inscription, obligatoirement à l'accueil, jusqu'au 6 Avril

DIM 14



Rando avec Gérard G. : Calanques de Sugiton (Marseille Luminy)

Difficulté : ★★★, ⌚ : 5h, Δ : 400 m, ☑ : 10km

🚗 : 200km AR, Départ : 8h30 DR, Repas tiré du sac

J-1 ➤ ☎ 06 07 03 23 72

MER 17



Journée à Pernes Les Fontaines / Velleron

Matin : Visite d'1 ferme de Papillons

Midi : Déjeuner restaurant

Après-midi : Visite de Pernes Les Fontaines

Covoiturage AR 280km

Animateur Yves G. 06.73.72.71.65

Inscription, obligatoirement à l'accueil, dès parution du programme

DIM 21



Rando avec Michel V. : "Les 3 chapelles" à Digne

Rando « Les 3 Chapelles » et visite de Notre Dame de Bourg plus la crypte

Difficulté : ★, ⌚ : 2h00, Δ : 275m, ☑ : 8km

🚗 : 100km AR, Départ : 9h00 DR, Repas tiré du sac

J-1 ➤ ☎ 06 16 95 41 77

MER 24



Bowling à Villeneuve avec Michel V

2 Parties de bowling entrecoupées d'une pause.

14€ les 2 parties, limité à 15 personnes.

Rdv à 14h30 sur place

Inscription, obligatoirement à l'accueil, dès parution du programme

Mai 2024

SAM 04



Fête du Printemps : Puimoisson

Le matin Rdv à 10h parking de l'église, pour une visite guidée avec Robert Biglia : circuit historique et visite de l'église,
A midi repas au « **Café des Arts**», menu unique, en fonction du marché, (Produits locaux, cuisine du terroir, desserts maison, ,,)
Prix du repas 40€, (AVF participe à hauteur de 5€ pour les adhérents, ce qui fait le repas à 35€)
Après-midi détente : boules, cartes, promenade ou visite d'1 exposition au pigeonnier
Départ Drouille 9h00
Détails et inscriptions à l'accueil dès la parution du programme

DIM 12



Rando avec Gérard G.. : "Les basses gorges du Verdon" à Quinson

Difficulté : ★★, ⏱ : 4h00, Δ : 440m, □ : 10km
🚗 : 92km AR, **Départ** : 8h30 DR, **Repas tiré du sac**
J-1 ➤ ☎ 06 07 03 23 72

MER 15

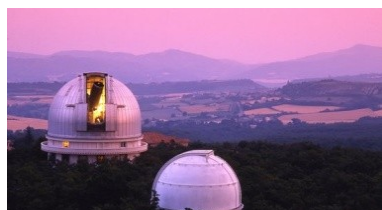


Conférence "un moment pour connaître"

Avec Jean-François B.

Les prodigieuses curiosités naturelles (graines germées, le blob, lichens, spiruline, ...).
Rendez vous à 17h30 dans les locaux AVF.
Renseignements : ☎ 06 84 88 13 81
Inscription à l'accueil, le samedi avant l'animation

JEU 23



Observations – Repas avec Gérard V. : Centre d'astronomie de St Michel l'observatoire

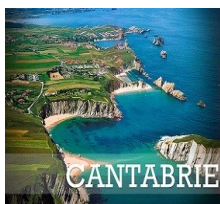
De 16 h à minuit :
Observation du soleil
Séance au planétarium
Veillée découverte – Observation des étoiles
Dîner à 19h30 au centre d'astronomie
53€ tout compris

Détails et inscriptions à l'accueil dès la parution du programme et jusqu'au samedi 18 Mai
🚗 : 44km AR, **Départ** : 15h DR,
Renseignements : ☎ 06 83 55 63 31

LUN 27

au

SAM 01



Voyage en Cantabrie (Espagne)

Séjour Nature – Culture

Vous pouvez encore vous mettre sur la liste d'attente

Juin 2024

LUN 03



Réunion Programme à 17h 30 à L'accueil.

Pour les animateurs **et les bénévoles** qui veulent proposer une animation d'activité

MER 05



Rando avec Jean-Paul : **Le Cairn 2000 (crêtes de Lure)**

(parking sommet de Lure, panorama 360°)

Difficulté : ★★, ⌚ : 4h30/5h, Δ : 408m, ☑ : 10km
🚶 : 110km AR, **Départ** : 9h DR, **Repas tiré du sac**
J-1 ➤ ☎ 06 89 95 47 65

DIM 09



Rando avec Michel V. : **"Les 3 chapelles" à Mane**

Rando « Les 3 Chapelles et le pont des trois arches

Difficulté : ★★, ⌚ : 4h30, Δ : 300m, ☑ : 13km
🚶 : 40km AR, **Départ** : 9h30 DR, **Repas tiré du sac**
J-1 ➤ ☎ 06 16 95 41 77

MER 12



Conférence « "Les sculptures de Manosque" »

Avec Marc Donato « Les mystères des sculptures de Manosque »

Rendez vous à 17h30 dans les locaux AVF.

Inscription à l'accueil, jusqu'au samedi 8 juin

JEU 13



Journées Buissonnades avec Patricia : **Lac d'Oraison**

Matin : départ 9h00 DR pour petite marche à La Brillane
J-1 ➤ ☎ 06 13 34 34 37

Midi : pique-nique au bord du lac pour marcheurs et non-marcheurs
Apporter tables, chaises, boissons, chapeau, lunettes de soleil

Après-midi : détente, boules, cartes, baignade, ...

Inscription à l'accueil, jusqu'au mardi 11 juin

SAM 22



Assemblée Générale

Salle des Tilleuls à 16h

Venez nombreux

NOS ACCUEILLANTES

Dominique BIGOT

Olwen COX

Jeannine DUDA

Jianping GUO

Brigitte LANDRAIN

Françoise LE GOFF

Monique LEPLA

Viviane PHILIPPON

vous reçoivent pendant les permanences à l'espace accueil

31, rue Grande MANOSQUE ☎ 04.92.72.16.41 (aux heures des permanences)

Le mardi de 14 h 30 à 17 h et le samedi de 9 h 30 à 12 h

✉ avf.04100.manosque@gmail.com, site web : <https://avf.asso.fr/manosque/>

Responsables de l'animation des accueillants : Olwen COX et Viviane PHILIPPON

CONSEIL D'ADMINISTRATION ET CHARGÉS DE MISSION

Conseil d'Administration :

Président : Gérard GOUNON

Vice-présidente : Patricia SIBORA

Vice-présidente adjointe : Sylvie LAVIER

Secrétaire générale : Jeannine DUDA

Trésorière : Brigitte LANDRAIN

Webmestre : André GABLE

Responsable formation : Sylvie LAVIER

Responsable des animateurs : Patricia SIBORA

Responsable de l'accueil et relation avec l'iter : Olwen COX

Adjoint rattaché à la responsable des animations : Yves GARÇON

ADHESIONS - COTISATIONS

L'adhésion de 35€ est valable du 1^{er} Septembre 2023 au 31 Août 2024.

Du 1^{er} Février au 31 Août 2024, l'adhésion est de 22€ pour les nouveaux adhérents,

LA CHARTE







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.**

INSCRIPTIONS

1. Les inscriptions aux activités payantes ne sont validées que lors du versement des arrhes, d'un acompte ou du total suivant le cas. Ces versements sont encaissés par les accueillant(e)s uniquement, les jours de permanence.
2. Le solde doit être versé avant le départ pour l'activité.
3. Pour participer à une activité de l'Association il faut être à jour de sa cotisation.

ABRÉVIATIONS

	Distance en voiture	Δ	Dénivelé		Départ pedestre
	Distance à pied	DR	Drouille		Départ auto
	Durée	HR	Halte routière		Jusqu'à (inscriptions)
★ - ★★ - ★★★ - ★★★★		Cotations des randonnées, voir affichage			