

Tout le programme en un clin d'œil.

AVF-3°Prog. 23-24. Rév.0 - [mai, juin, 2024]

Date	Activité	Horaire et lieu	Coût
Lundi 13 mai S.N.A.	Café, papotage et gourmandises.	14h30 AVF-Pau Villa Charmoise.	Gratuit
Mardi 14 mai Sortie en car. Code S1	Sur les Chemins de Saint Jacques (Visites & Restaurant) <i>Limitée à 50 personnes</i>	7h45 Parking Sud Stade XV Jurançon <i>Fin d'Inscription Vendredi 03 mai</i>	55€ /Adhérents AVF 60€ /Non Adhérents <i>Uniquement / Chèque</i>
Mercredi 22 mai Conférence	L'histoire mouvementée de la forêt pyrénéenne.)	17h30 AVF-Pau Villa Charmoise.	2,00 € / Ticket
Mardi 28 mai Conférence.	La révolution du trafic aérien.	17h30 AVF-Pau Villa Charmoise.	2,00 € / Ticket
Mardi 04 juin Sortie en Espagne En Car Code S2	Visite, Pique-nique au Village de Sallent G & Ventas <i>Limitée à 35 personnes</i>	9h00 Parking Sud Stade XV Jurançon <i>Fin d'Inscription Mardi 28 mai</i>	Tarif car 18,00€ Apportez votre pique-nique, Table et chaises
Mercredi 05 juin Atelier Santé Code A1	Séance de Yoga du Rire. Pique-nique <i>Limitée à 25 personnes</i>	10h00 AVF-Pau Villa Charmoise. <i>Fin d'Inscription Vendredi 31 mai</i>	8,00 € / CB ou CH Apportez votre pique-nique
Lundi 10 juin S.N.A.	Auberge espagnole. <i>Limitée à 25 personnes</i>	12h00 AVF-Pau Villa Charmoise.	Apportez chacun votre repas que nous partagerons.
Jeudi 13 Juin AVF-Pau	Assemblée Générale Ordinaire de notre association.	Maison de quartier Lartigue. 64000 Pau	Émargement dès 17h30. Ouverture de l'AG 18h00.
Mercredi 19 juin Atelier plein air.	Pétanque et Apéro.	17h00 AVF-Pau Villa Charmoise.	Gratuit. Amenez pour grignoter et se désaltérer.
Mercredi 26 juin. S.N.A.	Fermeture de l'accueil AVF pour les Vacances d'été.	11h30 AVF-Pau Villa Charmoise.	05.59.92.82.92
	<i>Vacances d'été AVF-Pau.</i>	<i>Du Samedi 29 juin</i>	<i>Au Lundi 16 Septembre inclus.</i>
Mardi 17 septembre	Ouverture des permanences de l'accueil AVF	14h30 AVF-Pau Villa Charmoise.	05.59.92.82.92



3° PROGRAMME 23-24.

Mai, Juin 2024

PERMANENCES :

Mardi 14h30 / 17h00.

Mercredi 14h30 / 17h00.

Vendredi 9h30 / 11h30.

(Hors vacances scolaires)

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS A PARTIR DU

MARDI 30 AVRIL 2024 A 14H30.

IMPORTANT

RAPPELS AMICAUX POUR LE BON FONCTIONNEMENT DE TOUTES NOS ANIMATIONS

Renseignements, inscriptions et paiements obligatoires aux permanences. Par chèque, Carte Bancaire ou Virement Bancaire.

- Pour les **conférences de préférence**, s'inscrire et payer aux permanences ou vous inscrire par courriel à AVF-Pau. Favoriser le paiement de 10€ par carte bancaire, d'un carnet de cinq tickets de 2€ chacun.

Pour toutes les conférences, vous trouverez toujours une personne pour vous raccompagner en auto. Signalez-vous à l'inscription.

- Pour les **activités gratuites**, s'inscrire aux permanences ou par téléphone 05 59 92 82 92 pendant les heures des permanences.

ATTENTION : Ceci vous engage à venir et à participer.

Impératif : **Merci d'avoir la courtoisie de signaler votre absence** si vous ne pouvez pas respecter votre engagement.

7 jours avant une sortie, le prix du transport sera retenu.

A compter du 4^{ème} jour, quelle que soit l'activité, aucun remboursement ne sera effectué.

Toutes les conférences sont suivies d'un apéritif, merci d'apporter à cette occasion un plat salé ou sucré.

- **Sorties pédestres** : Elles pourront être annulées en cas de mauvais temps.
- **Rappel** : Pour les nouveaux arrivants. Un certificat médical de moins de trois mois et valable trois ans est demandé pour participer à toutes les activités sportives. Il est à fournir aux responsables d'animations ou aux permanences.
- **Voyages en car** : Les sorties d'une journée sont tributaires du nombre de participants. Afin d'offrir un coût le plus juste possible, les prix sont calculés sur la base de 40 personnes. Si ce quota n'était pas atteint, la sortie pourrait se faire en voitures particulières. A cette occasion, afin de dédommager les chauffeurs volontaires, il sera demandé une participation aux frais de covoiturage

Prévoir et réserver de la monnaie à cet effet.

Les sorties en car pourront être ouvertes aux membres de notre famille ou à des amis proches. Les autres sorties restent réservées aux adhérents.

**Toutes nos animations ont lieu à la Villa Charmoise (sauf exception).
125 bis bd Alsace Lorraine - 64000 Pau— Tél : 05 59 92 82 92**

- **Mercredi 19 Juin : Atelier plein air**

Une partie de pétanque, un apéro !

Rendez-vous à l'AVF pour constituer les équipes.

Les parties seront disputées dans le parc Lawrance !!!

Un apéro avant de se séparer. Amenez ce que vous voulez pour grignoter et vous désaltérer !!

RV à 17h00 pour constituer les équipes à AVF-Villa Charmoise.

Limité à 24 personnes.



“Fermeture des AVF pour les vacances d’été.

Du Mercredi 26 juin 2024 à 17h00 ”

Ouverture des Permanences, Mardi 17 septembre

14h30 – Villa Charmoise.

Bonnes vacances,

De toutes les équipes de bénévoles.



- **Mercredi 05 Juin : Atelier en plein air,
Séance de Yoga du Rire et pique-nique.**

Votre séance sera animée par Josiane Roques masseuse professionnelle. La dernière séance en juin 2023, a rencontré un sensationnel succès. Tout le monde connaît le yoga, mais moins le yoga du rire.

Cette pratique est porteuse de nombreux bénéfices pour la santé : Aide à mieux digérer, est un puissant antidouleur et antidépresseur. Il contribue à réduire le stress et l'anxiété. Renforce le système immunitaire. Il facilite le sommeil, améliore la mémoire et les capacités intellectuelles. Il permet de lutter contre la fatigue.

Avec un fond musical dans la verdure, respirons, relaxons-nous et rions.

Prévoir une tenue confortable, une bouteille d'eau, et un tapis de yoga si possible.

Animation dans le parc Lawrance **suivie d'un pique-nique** sur place Ou dans la grande salle de la Villa Charmoise (Selon météo)

Activité limitée à 25 personnes avec participation de 8€ à l'inscription.

Paielement uniquement par Carte Bancaire ou Chèque.

Clôture des inscriptions le vendredi 31 mai à 11h30.

RV 10h00 - Villa Charmoise. Séance à 10h30 d'une durée de 1h à 1h15.

- **Lundi 10 Juin : Auberge Espagnole.**

Nous vous donnons rendez-vous à Midi à la Villa Charmoise pour « une auberge espagnole ». Nous partagerons un repas que chacun aura apporté.

12h00 - Villa Charmoise. Limité à 25 personnes.

- **Jeudi 13 Juin :**

Assemblée Générale de notre association A.V.F.

Maison de quartier Lartigue

9 Place Jean Baptiste Bareille, 64000 Pau

Bus : ligne T 2 – arrêt Lartigue.

Émargement dès 17h30. Ouverture de l'AG 18h00.

A l'issue de cet après-midi nous partagerons le cocktail offert par l'AVF.

Inscription auprès des accueillantes ou par téléphone 05 59 92 82 92.



MAI – 2024

- **Lundi 13Mai : Café, papotage et gourmandises !**

L'équipe du Service au Nouvel Arrivant vous invite à un moment de partage et de convivialité afin de faire plus ample connaissance.

Les anciens adhérents sont également les bienvenus.

14h30 - Villa Charmoise. Limité à 30 personnes.

- **Mardi 14 Mai : « Sur les Chemins de Saint Jacques »**

Sortie d'une journée en car, pas besoin de chaussures de marche.

Le voyage commence par le hameau d'Haranbeltz/Ostaba avec la visite commentée d'un guide de la chapelle St Nicolas, (XIIe-XIIIe siècles) classée aux monuments historiques et située à la rencontre des voies jacobites avant le passage des Pyrénées.

Déjeuner au restaurant Tipia à St Jean-Pied-de-Port, le menu est disponible à l'accueil pour le choix du plat principal.

Puis nous irons à la Collégiale d'Orreaga/Roncevaux. Voici un lieu d'histoire, de légendes et rempli d'émotions. Un guide commente les visites, qui commencent par l'église de Sta Maria de Roncevaux. C'est la première construction entièrement gothique de Navarre.

Puis on continue par l'Église de St. Jacques, chapelle gothique du XIIIe siècle dédiée à l'apôtre de Compostelle, symbole de l'importance du Chemin à l'origine de Roncevaux. Enfin, le Silo de Charlemagne ouvre ses grilles. C'est le bâtiment le plus ancien de Roncevaux. La légende raconte que les Francs morts à la bataille de Roncevaux (an 778) y seraient enterrés. Il fut également pendant des siècles le cimetière des pèlerins.

Sortie limitée à 50 personnes.

Tarif de 55€ par personne pour les adhérents AVF. ce prix comprend le transport, les visites et le restaurant.

Votre famille ou amis peuvent se joindre à nous en fonction des places disponibles au tarif de 60€ par personne non adhérente.

Paielement uniquement par chèque et à l'inscription.

Clôture des inscriptions le vendredi 03 mai 2024 à 11h30.

Départ à 7h45 du * Parking Stade XV *,12 Avenue Georges Guynemer, Jurançon, et retour vers 19h30

*** PLAN AFFICHÉ AU TABLEAU A L'ACCUEIL ***

ATTENTION : Nous passons en Espagne. Vous devrez pouvoir présenter une pièce d'identité (pièce originale et en cours de validité). Carte d'identité ou Passeport uniquement.

- **Mercredi 22 Mai : Conférence,**

- **« L’histoire mouvementée de la forêt pyrénéenne. »**

La forêt pyrénéenne, qui abrite un très grand nombre d’espèces animales et végétales dont certaines sont prestigieuses, couvre aujourd’hui un vaste territoire ; mais en a-t-il toujours été ainsi ?

Nous verrons comment à partir de la fin des glaciations une immense forêt, la forêt primaire, s’est mise en place, comment sont arrivés les arbres que l’on rencontre aujourd’hui, lesquels ont disparu, et comment ils affrontent les rigueurs de la montagne.

Du début de l’action de l’homme au Néolithique (4000 ans av. ère) jusqu’à nos jours, nous parlerons de l’évolution de la forêt au cours des siècles avec ses droits d’usage ancestraux, la mâturation pour la marine royale, le charbonnage, les périodes fastes mais aussi les difficultés qu’elle a eu à affronter.

Quel rôle donner à la forêt aujourd’hui ?

Le débat pourra porter enfin sur l’avenir de la forêt pyrénéenne face au changement climatique et aux nouvelles attentes de la société.

Conférencier : monsieur Jean Touyarou, ingénieur forestier, vice-président des Amis du Musée d'Ossau.

17h30 - Villa Charmoise. Limitée à 30 personnes.

- **Mardi 28 Mai :**

- **Conférence « La révolution du trafic aérien. »**

Monsieur Rémi Perrier Commandant de bord à la retraite vient nous faire "voyager".

En 1958 avec la mise en service des premiers avions à réaction commence une nouvelle ère du transport aérien.

Performances, tailles d'avions, informatique naissante amèneront l'industrie du transport aérien à la pointe du progrès ; valeur triomphante, impact social des années 60 !

Des photos des anecdotes. Venez nombreux !!

17h30 - Villa Charmoise.

JUIN - 2024.

- **Mardi 04 Juin : Sortie pique-nique,**

- **« Village de Sallent de Gallego (es). »**

Que vous soyez amateur de randonnée, d’histoire ou simplement en quête de beauté naturelle, ce village offre une expérience inoubliable marquée par sa position frontalière. Profitez de votre visite guidée par Tonie !

Vous verrez entre autres, le pont médiéval XVIe, le triple arc roman Xe, l’église de Nuestra Señora de la Asuncion XVIe, le légendaire Géant Fermin Arrudi de 2.29m, etc...

Prévoir des chaussures adaptées à la marche. Pour les plus courageux, une balade à la cascade "el salto" (~2km).

Pique-nique au bord du lac de Lanuza avec un panorama magnifique de la vallée de la Tena. Apportez votre pique-nique. Si vous possédez des chaises et tables de camping, prévoyez de les emmener (Merci de le préciser aux accueillantes)

Retour avec un arrêt aux ventas du col du Pourtalet.

Sortie en car limitée à 35 personnes. Au tarif de 18€ par personne.

Clôture des inscriptions le mardi 28 mai à 11h30.

Apportez votre pique-nique.

Départ à 9h00 du Parking Stade XV, Avenue Georges Guynemer, 64110 Jurançon

ATTENTION : Nous passons en Espagne, vous devez pouvoir présenter une pièce d’identité en cours de validité. Carte d’identité ou passeport uniquement.