

## AU PLAISIR DE CHANTER



**Le lundi de 17H à 18H 30**

Venez vous amuser et vous détendre en chantant. Ce n'est pas une chorale mais l'occasion de se rassembler autour de chansons choisies par le

groupe et de partager les mêmes émotions.  
Maison des Associations, salle du sous sol

## CUISINE

**Le jeudi de 18h 00 à 20h30 une fois par mois**

Une bénévole passionnée vous propose de découvrir ou de revisiter de bons plats que vous emporterez pour les déguster. Maison de Quartier de Gourgan

## DANSONS ENSEMBLE

Après quelques séances d'initiation en septembre, vous pourrez danser les vendredis après midi avec le groupe des aînés à Gourgan, lors de sorties collectives dans des thés dansants ou en discothèque...

## JEUX DE SOCIETE



**Le lundi de 14h à 16h30**

Venez rejoindre le groupe des joueurs (cartes, triomino, monopoly...)

## GENEALOGIE

**Deux fois par mois le mardi de 18h00 à 20h30 d'octobre 2023 à mai 2024**



Vous souhaitez retrouver vos ancêtres, vous familiariser avec les bases de la recherche généalogique... Nous vous proposons de vous donner les clés pour partir à la découverte de votre propre histoire familiale

Maison des Associations salle A03

## ATELIER LOISIRS

**Le 1er jeudi de chaque mois de 14h à 16h30 sur un thème différent**

Art floral, animations ou conférences spécifiques (prévention routière, tri des déchets, sensibilisation à la prévention des cancers, cartonnage...)

Maison des Associations salle 108 ou A01

## PROMENADES BOL D'AIR

**Le mardi après-midi**

Vous aimez marcher ? Nous vous proposons :  
- un mardi, une promenade de 10 km environ avec un dénivelé moyen ou le tour de Layoule (5,5 km)  
- le mardi suivant une balade facile de 7 km environ accessible à tous,  
dans la proximité des communes de l'agglomération de Rodez. Lieu et heure de RDV communiqués par mail.

## RENDEZ-VOUS CINEMA

**Une ou plusieurs fois par mois, selon la programmation,**  
Partagez une séance de cinéma avec les adhérents intéressés. Information par mail quelques jours avant la séance.

## REMUE MENINGES

**Le vendredi matin : 2 séances de 9H à 10h30 ou de 10h45 à 12h15**

Une animatrice adhérente et bénévole vous propose des exercices pour stimuler la mémoire, dans la bonne humeur et l'entraide, sans esprit de compétition  
Maison des Associations salle A03

## SCRABBLE

**Le mercredi de 14h15 à 16h30**



Venez passer un après-midi convivial autour de ce célèbre jeu de lettres agréable et divertissant « en duplicate » pas de gagnants pas de perdants.  
Maison des Associations salle A03

## CAUSERIE GOURMANDE

**Une fois par mois à partir de 12h00**

Venez partager un moment de convivialité dans un restaurant de l'agglomération. Date communiquée par mail.

## LES SORTIES DU DIMANCHE ET LES AUTRES SORTIES

**Une fois par mois, l'après-midi ou sur la journée :** information sur le site et par mail

Ce programme d'activités n'est pas exhaustif. De nouvelles activités (sorties, visites...) vous seront proposées au long de l'année.

## COMMENT NOUS CONTACTER ?

### ACCUEIL

A LA MAISON DES ASSOCIATIONS RDC  
15 avenue Tarayre à Rodez

**Tous les lundis en septembre et le lundi tous les 15 jours à partir d'octobre de 9H30 à 11H30**

**Septembre 2023: les 04, 11, 18 et 25**

**Octobre 2023 : les 9 et 23**

**Novembre 2023 : les 06 et 20**

**Décembre 2023 : les 04 et 18**

**Janvier 2024 : les 08 et 22**

Les nouveaux arrivants et toutes les personnes intéressées peuvent obtenir tous les renseignements sur notre association, ses activités et son fonctionnement mais trouver aussi une aide pour faciliter leur adaptation.

### PAR TELEPHONE, COURRIEL

**Téléphone : 07 88 11 34 34**

**Courriel :**

**[avf.rodez.sec@uravfmp.fr](mailto:avf.rodez.sec@uravfmp.fr)**

La cotisation annuelle d'adhésion permet l'accès à toutes les activités ; toutefois pour les ateliers qui nécessitent des matières premières comme l'atelier cuisine, loisirs, ... une participation supplémentaire est demandée.  
Pour les sorties, chaque adhérent paye sa participation.

## SEPTEMBRE 2023

### Samedi 2 septembre 2023

Marché gourmand à Ste Radegonde au clair de lune.

### Lundi 4 septembre 2023 de 9h30 à 11h30

Première permanence d'accueil : les anciens adhérents mais aussi les autres personnes intéressées pourront s'inscrire ou renouveler leur adhésion.

### Jeudi 7 septembre 2023 de 14 h à 16h30

Atelier loisirs à la Maison des Associations salle 108

### Jeudi 14 septembre 2023 de 18h à 20h30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

### Samedi 16 septembre 2023 de 10h à 16h00

Participation à la manifestation de rentrée de la Maison de quartier de Gourgan

### Jeudi 21 septembre 2023 de 18h à 20h30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

### Samedi 23 septembre 2023

Croisière sur le Canal du Midi

### Jeudi 28 septembre 2023 à 12h

Repas à thème à la Maison de quartier de Gourgan

## OCTOBRE 2023

### Jeudi 5 octobre 2023 de 13h30 à 16h30

Atelier loisirs à la Maison des Associations salle 108

### Dimanche 8 octobre 2023 de 14h à 17h

Randonnée à Lioujas Octobre rose organisée par le comité de sensibilisation pour le dépistage des cancers et la mairie de Lioujas

### Mardi 10 octobre 2023

Journée AVF à Estaing-Verrieres

### Jeudi 12 octobre 2023 de 18h à 20h30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

### Jeudi 19 octobre 2023 à 12h

Repas à thème à la Maison de quartier de Gourgan

### Jeudi 26 octobre 2023 de 18h à 20h30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

### Dimanche 29 octobre 2023 au Mas Ruas Ste Radegonde

Joce Ballerat duo un clavier une chanteuse, chansons françaises connues et à découvrir

## NOVEMBRE 2023

### Jeudi 2 novembre 2023 de 13h30 à 16h30

Atelier loisirs à la Maison des Associations salle 108

### Jeudi 9 novembre 2023 de 18h à 20h30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

### Jeudi 16 novembre 2023 de 18h à 20h30

Repas à thème à la Maison de quartier de Gourgan

### Vendredi 17 Novembre 2023 à partir de 13h30

Animation sur le tri des déchets par le sydom

### Jeudi 23 novembre 2023 de 18h à 20h30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

## DECEMBRE 2023

### Jeudi 7 décembre 2023 de 13h30 à 16h30

Atelier loisirs à la Maison des Associations salle 108

### Jeudi 7 décembre 2023 de 18h à 20h30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

### Jeudi 14 décembre 2023 de 18h à 20h30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

### Jeudi 21 décembre 2023

Repas à thème à la Maison de quartier de Gourgan

### Dimanche 31 décembre 2023

Réveillon de la St Sylvestre en commun

## JANVIER 2024

### Jeudi 4 Janvier 2024 de 13h30 à 16h30

Atelier loisirs à la Maison des Associations salle 108

### Jeudi 11 Janvier 2024 de 18h à 20h30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

### Jeudi 18 Janvier 2024

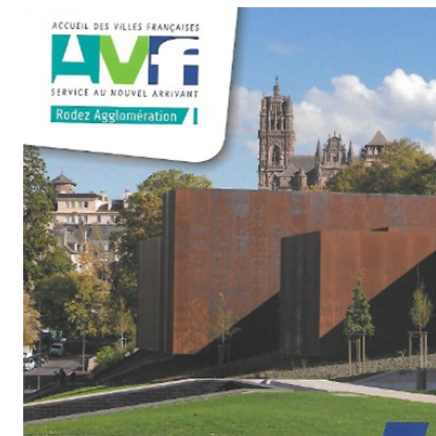
Repas à thème à la Maison de quartier de Gourgan

### Jeudi 25 Janvier 2024 de 18h à 20h30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

### Samedi 27 Janvier 2024 à partir de 16h30

Galette des Rois Maison des Associations salle A03



## PROGRAMME DE SEPTEMBRE 2023 A JANVIER 2024

**VOUS ARRIVEZ DANS L'UNE DES  
COMMUNES DE L'AGGLOMERATION DE  
RODEZ**

**Nous vous accueillons**

**VOUS SOUHAITEZ CRÉER UN RESEAU DE  
CONNAISSANCES TOUT  
EN PRATIQUANT DES ACTIVITES**

**Vous êtes les bienvenus**

L'AVF accueille les nouveaux arrivants mais aussi toutes les personnes qui souhaitent tisser des liens sociaux et culturels

### **AVF Rodez Agglomération**

**Maison des Associations**

**15 Avenue Tarayre**

**Rez-de-chaussée**

**TEL : 07 88 11 34 34**

**Courriel :**

**[avf.rodez.sec@uravfmp.fr](mailto:avf.rodez.sec@uravfmp.fr)**

**Notre Site internet : [www.avf.asso.fr/rodez](http://www.avf.asso.fr/rodez)**