

## AU PLAISIR DE CHANTER

**Le lundi de 17H à 18H30 tous le 15 jours**



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 à 20H une fois par mois**

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

## DANSONS ENSEMBLE

**Le vendredi de 14H30 à 18H**

Vous pourrez danser avec le club l'Ambiance à Gourgan ou 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, qwirkle, uno, chromino, triomino...)  
Maison des Associations, salle A01

## GENEALOGIE

**Le mardi de 18H00 à 20H tous les 15 jours**



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**

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

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 10km environ avec un dénivelé moyen ou le tour de Layoule (5,5 km)  
- le mardi suivant une balade facile de 7km environ accessible à tous, dans la proximité des communes de l'agglomération de Rodez.  
Lieu et heure de RDV par mail le weekend précédant

## 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**

Des animatrices adhérentes et bénévoles vous proposent des exercices pour stimuler la mémoire, dans la bonne humeur et l'entraide et 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 AUTRES ACTIVITES

Au moins une fois par mois sont organisées des sorties le dimanche soit l'après-midi soit sur la journée.

Tout au long de l'année, des sorties culturelles, des visites, des pique-nique vous seront proposés.  
Information par mail.

## COMMENT NOUS CONTACTER ?

### ACCUEIL

A LA MAISON DES ASSOCIATIONS  
REZ DE CHAUSSEEE SALLE A03  
15 avenue Tarayre  
12000 RODEZ

**Les lundis de 9H30 à 11H30 tous les 15 jours sur rendez-vous pris par téléphone**

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.

### TELEPHONE, COURRIEL

Téléphone : **07 88 11 34 34**

Courriel : **avf.rodez.sec@uravfmp.fr**

La cotisation annuelle d'adhésion permet l'accès à toutes les activités. Pour les ateliers qui nécessitent des matières premières comme l'atelier cuisine, l'atelier loisirs... une participation supplémentaire est demandée.  
Pour les sorties, les frais restent à la charge de l'adhérent.

**BIEN DANS SA VILLE  
BIEN DANS SA VIE  
AVEC L'AVF RODEZ AGGLOMERATION**

## FEVRIER 2024

### Vendredi 2 février 2024 à 12h

Causerie gourmande

### Lundi 5 février 2024 de 14h à 16h30

Séance de remise à niveau du code de la route.  
Maison des Associations salle 108

### Jeudi 8 et 22 février 2024 de 18h à 20h

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

### Dimanche 25 février 2024

Duo chansons françaises guitare au Mas Ruas à Sainte Radegonde

### Jeudi 29 février 2024

Déjeuner à thème à la Maison de quartier de Gourgan

### Jeudi 29 février 2024 de 14h à 16h30

Atelier art floral Maison des Associations salle 108

## MARS 2024

### Jeudi 7 mars 2024 de 14h à 16h30

Atelier scrapbooking Maison des Associations salle 108

### Samedi 9 mars 2024 à 20h

Spectacle 100% Goldman. Salle d'animation de Luc

### Jeudi 14 et 28 mars 2024 de 18h à 20h

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

### Vendredi 15 mars 2024 à 12h

Causerie gourmande

### Jeudi 21 mars 2024

Déjeuner à thème à la Maison de quartier de Gourgan

### Dimanche 31 mars 2024

Spectacle trompette-accordéon Mas Ruas Ste Radegonde

## AVRIL 2024

### Jeudi 4 avril 2024

Invitation de l'AVF Grand Albigeois : journée de rencontre à Albi

### Jeudi 11 et 25 avril 2024 de 18h à 20h

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

### Vendredi 19 avril 2024 à 12h

Causerie gourmande

### Jeudi 25 avril 2024 de 14h à 16h30

Atelier art floral Maison des Associations salle 108

### Samedi 27 avril 2024

Journée découverte du patrimoine: les ardoisières du Cayrol et les environs

## MAI 2024

### Samedi 4 mai 2024

Journée des bénévoles organisée par l'URAVF Midi Pyrénées à Villeneuve sur Lot

### Jeudi 16 mai 2024

Déjeuner à thème à la Maison de quartier de Gourgan

### Jeudi 16 et 23 mai 2024 de 18h à 20h

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

### Mardi 21 mai 2024 à 10h

Visite du centre ECOTRI de Millau

## JUIN 2024

### Jeudi 6 juin 2024 de 14h à 16h30

Conférence sur l'enfant sauvage de l'Aveyron, animée par Mme Colette Julien  
Maison des Associations salle 108

### Vendredi 14 juin 2024 de 14h à 17h

Assemblée Générale AVF Rodez Agglomération  
Maison des Associations Salle de réception

### Jeudi 20 juin 2024

Déjeuner à thème à la Maison de quartier de Gourgan

### Jeudi 20 et 27 juin 2024 de 18h à 20h

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

### Vendredi 28 juin 2024 à 12h

Causerie gourmande

## JUILLET-AOÛT 2024

### Lundi de 14h à 17h

Jeux de société à la Maison des Associations salle A01

### Mardi à partir de 8h

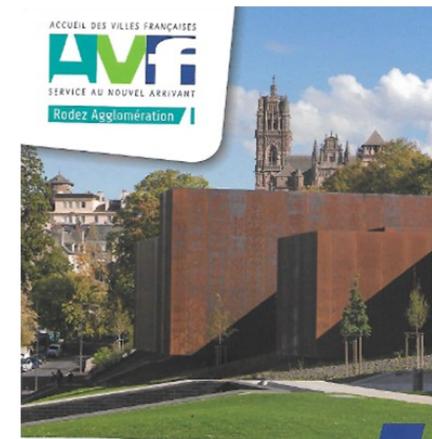
Promenade Bol d'air

### Samedi 17 Août 2024 à 14h

Rando-mémoire autour du monument de Ste Radegonde

### 2 fois par mois

Pique-nique, marché gourmand ou sorties ponctuelles (concert, spectacles, art de la rue...)



## PROGRAMME DE FEVRIER 2024 A AOUT 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

12000 RODEZ

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)**