

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

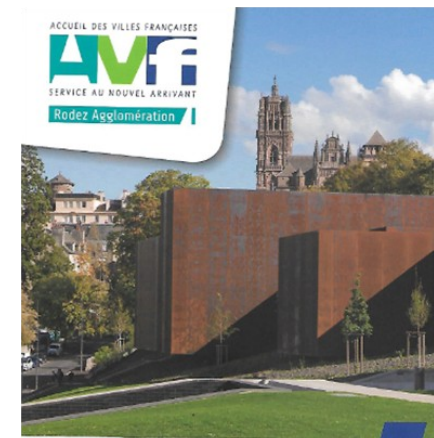
Promenade Bol d'air

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

Notre Site internet : www.avf.asso.fr/rodez