

AU PLAISIR DE CHANTER

Le lundi de 17H à 18H30 tous les 15 jours



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

CUISINE

Le jeudi de 18H à 20H une fois par mois

Une bénévole passionnée vous propose de préparer ou de revisiter des plats que vous emporterez pour les déguster

DANSONS ENSEMBLE

Le vendredi de 14H30 à 18H

Vous pourrez danser avec le club l'Ambiance ou lors de sorties collectives, dans des thés dansants ...

JEUX DE SOCIETE

Le lundi de 14H à 16H30



Venez rejoindre le groupe des joueurs (cartes, qwirkle, chromino, triomino, uno...)

GENEALOGIE

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



Pour 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

GYM DOUCE SUR CHAISE

Le 2°, 3° et 4° jeudi du mois de 14H15 à 15H15 à partir d'octobre 2024

Pour la souplesse et le renforcement musculaire

ATELIER LOISIRS

Le 1er jeudi de chaque mois de 14H à 16H30

Créations : scrapbooking, art floral... Animations ou conférences spécifiques

PETANQUE

Une fois par semaine le vendredi de 14H à 16H

Pour le plaisir de pratiquer ce jeu d'adresse

PROMENADES BOL D'AIR

Le mardi après-midi

- un mardi, au choix une promenade de 8 à 10 km avec un dénivelé moyen ou bien le tour de Layoule (5,5 km)

- le mardi suivant une balade de 7km environ, accessible à tous, dans la proximité des communes de l'agglomération de Rodez.

Lieu, heure de RDV par mail le weekend qui précède

RENDEZ-VOUS CINEMA

Une ou plusieurs fois par mois, selon la programmation

Partagez une séance de cinéma. 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 bénévoles vous proposent des exercices pour stimuler la mémoire, dans la bonne humeur, l'entraide et sans esprit de compétition.

SCRABBLE

Le mercredi de 14H15 à 16H30



Venez passer un après midi convivial autour de ce jeu de lettres divertissant «en duplicate». Pas de gagnants, pas de perdants!

CAUSERIE GOURMANDE

Une fois par mois à partir de 12H00

Venez partager un moment de convivialité dans un restaurant de l'agglomération choisi par les participants.

LES SORTIES DU DIMANCHE ET AUTRES ACTIVITES

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

Tout au long de l'année, en semaine, en journée ou en soirée, des sorties culturelles, des visites, des pique-nique sont proposés.

Toutes nos activités intérieures se déroulent à la Maison des Associations de Rodez à l'exception de la cuisine, la danse et la pétanque

**COMMENT NOUS
CONTACTER ?**

ACCUEIL

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

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

Septembre 2024: les 02,9,16, 23 et 30

Octobre 2024 : les 07 et 21

Novembre 2024 : les 04 et 18

Décembre 2024: les 02 et 16

Janvier 2025: les 06 et 20

Les nouveaux arrivants et toutes les personnes intéressées peuvent obtenir tous les renseignements sur notre association, ses activités, son fonctionnement mais trouver aussi des informations 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 causeries gourmandes, le covoiturage, les frais sont à la charge de l'adhérent.

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

SEPTEMBRE 2024

Dimanche 1 septembre 2024 à 20H

Concert au prieuré du Sauvage (Vivaldi)

Lundi 2 septembre 2024 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 12 septembre 2024 de 18H à 20H30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

Samedi 14 septembre 2024 de 10H à 16H00

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

Samedi 14 septembre 2024 à 20H45 ou Dimanche 15 septembre 2024 à 15H

Théâtre à l'Espace Saint Exupéry de la Primaube
« Bruits de couloirs lève le voile »

Jeudi 19 septembre 2024 à 12H

Repas à thème à la Maison de quartier de Gourgan

Samedi 21 septembre 2024 au Dimanche 22 septembre 2024

Forum des associations salle des fêtes de Rodez

Samedi 21 septembre 2024 à 20h45 ou Dimanche 22 septembre 2024 à 15H

Théâtre à l'Espace Saint Exupéry de la Primaube
« Les Flots Bleus - Silence, on tourne ! »

Jeudi 26 septembre 2024 de 18H à 20H30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

OCTOBRE 2024

Jeudi 3 octobre 2024 de 13H30 à 16H30

Atelier loisirs à la Maison des Associations

Mardi 8 octobre 2024

Journée AVF

Jeudi 10 octobre 2024 de 18H à 20H30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

Dimanche 13 octobre 2024 de 14H à 17H

Journée à Goutrens: Espace Georges Rouquier et musée de nos campagnes d'autrefois

Jeudi 17 octobre 2024 à 12H

Repas à thème à la Maison de quartier de Gourgan

Jeudi 17 octobre 2024

Formation « les gestes qui sauvent »

Jeudi 17 octobre 2024 de 18H à 20H30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

NOVEMBRE 2024

Jeudi 7 novembre 2024 de 13H30 à 16H30

Atelier loisirs à la Maison des Associations

Jeudi 7 novembre 2024 de 18H à 20H30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

Jeudi 21 novembre 2024 de 18H à 20H30

Repas à thème à la Maison de quartier de Gourgan

Jeudi 28 novembre 2024 de 18H à 20H30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

DECEMBRE 2024

Jeudi 5 décembre 2024 de 13H30 à 16H30

Atelier loisirs à la Maison des Associations

Jeudi 5 décembre 2024 de 18H à 20H30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

Jeudi 12 décembre 2024 de 18H à 20H30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

Jeudi 19 décembre 2024

Repas à thème à la Maison de quartier de Gourgan

JANVIER 2025

Jeudi 9 Janvier 2025 de 13H30 à 16H30

Atelier loisirs à la Maison des Associations

Jeudi 9 Janvier 2025 de 18H à 20H30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

Jeudi 16 Janvier 2025 à 12H

Repas à thème à la Maison de quartier de Gourgan

Samedi 18 Janvier 2025 à partir de 16H00

Galette des Rois Maison des Associations salle 108

Jeudi 23 Janvier 2025 de 18H à 20H30

Atelier cuisine à la Maison de quartier de Gourgan

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

Toutes les activités et les sorties se pratiquent sous la responsabilité personnelle de l'adhérent.



PROGRAMME DE SEPTEMBRE 2024 A JANVIER 2025

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

Venez rejoindre notre groupe !

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