

ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES



SERVICE AU NOUVEL ARRIVANT

**Vous arrivez à Saint-Nazaire ?
Venez-nous voir !
Besoin d'amis ?
Ouvrez la porte !**

Saint-Nazaire

2023 / 2024



EN ROUTE POUR L'AVF !

SOIRÉE DE BIENVENUE

MARDI 21 NOVEMBRE 2023

LA RADIO DE LA RÉGION



SAINT-NAZAIRE

100.1



rcalaradio.com    

SAINT-NAZAIRE 100.1  / NANTES 99.5  / CHÂTEAUBRIANT 99.7
NOZAY 99.4 / BAIN-DE-BRETAGNE 87.7 / CHALLANS 107.5
LES SABLES-D'OLONNE 106.3 / LA ROCHE-SUR-YON  / LA ROCHELLE 

p. 4 Mot de la Présidente
p. 5 Mot du Maire
p. 6 AVF qu'est-ce que c'est ?
p. 7 Notre accueil
p. 8/9 Nos activités
p. 10/11 Planning des activités
p. 12/13 Organisation de l'AVF
p 14 Temps forts 2023/2024

Directrice de la publication :
Gaëlle LEMERCIER
Création, conception et rédaction :
AVF Saint-Nazaire :
Gaëlle LEMERCIER
Maryvonne LE LIMOUX
Chantal MOUNIER
Mise en page : **Saint-Nazaire Associations**
Dépôt légal : Juillet 2023
Tirage : 1 800 exemplaires

L'AVF Saint-Nazaire remercie tous les annonceurs qui par leur soutien publicitaire, ont permis la réalisation de cette brochure.

Adhérents, vous trouverez auprès d'eux le meilleur accueil.

N'hésitez pas à vous présenter à nos sponsors !

Chaleureux remerciements également à nos partenaires.



L'OLIVIER
BRASSERIE/PIZZERIA

16, rue des Halles
Saint-Nazaire

KIR OFFERT
SUR PRÉSENTATION
CARTE AVF



Cinéville
St-Nazaire

LE PREMIER JEUDI DE CHAQUE MOIS, SÉANCE À 6 € POUR LA SÉANCE DE 14H
SUR PRÉSENTATION CARTE AVF

Mot de la présidente



L'AVF est un réseau national qui a pour mission d'accueillir les nouveaux arrivants dans notre ville et les personnes en recherche d'un réseau relationnel.

Vous arrivez à Saint-Nazaire ou dans une commune environnante, vous voulez découvrir votre ville, partager des activités, avoir de nouvelles relations

« Venez nous voir »

Vous habitez Saint-Nazaire ou dans une commune environnante, vous aimez votre ville et êtes à la recherche de nouveaux amis.

« Ouvrez la porte »

Vous trouverez une association dynamique qui vous propose une palette d'activités culturelles, ludiques ou sportives, des découvertes de patrimoine et d'animations à partager en toute convivialité.

Cette association vit grâce à des accueillantes, des animatrices et animateurs tous bénévoles qui apportent une réponse humaine conviviale et active aux personnes qui changent de ville ou en recherche de nouvelles relations.

Si vous avez envie de faire partie d'une structure qui a des valeurs d'écoute, de disponibilité et de chaleur humaine, avec pour mission d'intégrer les nouveaux arrivants et les personnes qui sont à la recherche de relations amicales et bienveillantes.

Venez rejoindre notre équipe nous vous attendons.

N'hésitez plus, « **Venez nous voir, Ouvrez la porte** »

Gaëlle Lemercier
Présidente AVF Saint-Nazaire



Vous faites désormais partie des plus de 70000 habitant·es de la ville de Saint-Nazaire. Et vivre dans notre commune, c'est avoir la chance de bénéficier d'un environnement exceptionnel, où se rencontre à la fois l'immensité de l'océan Atlantique, la fougue de la Loire, le caractère de la Brière, et un port de réputation mondiale. Et si Saint-Nazaire rime avec mer, elle rime aussi avec ciel, grâce à l'aéronautique et à Airbus, symbole de ce que l'Europe sait faire de mieux.



Fort d'un réel dynamisme économique, Saint-Nazaire est aussi une ville riche de nombreux lieux de villégiature et de pépites inattendues, avec ses 12 kilomètres de côtes et sa vingtaine de plages. Vous pourrez apprécier, seul·e ou à plusieurs, les balades le long du front de mer ou face au port du Brivet. Vous aurez également la possibilité de profiter de la conviviale place du Commando, et de son large choix de commerces avec vue sur l'océan. Et aussi nager, vous amuser ou tout simplement profiter d'un moment de détente au sein de l'Aquaparc, notre centre aquatique situé à deux pas du Parc Paysager.

Partie intégrante de la métropole de dimension européenne Nantes/Saint-Nazaire, Saint-Nazaire est par ailleurs la ville-centre de la CARENE (Communauté d'agglomération de la région nazairienne) AVF, ces trois lettres majuscules associent Accueil, Vitalité, Fraternité, mais aussi Convivialité et Culture. Avec une équipe de bénévoles efficaces, AVF propose chaque année de nombreuses animations et vous guide dans la découverte des atouts de notre territoire. Grâce au dévouement de ces bénévoles, vous pouvez ainsi découvrir toutes les facettes de Saint-Nazaire : son histoire, sa vie culturelle, ses associations, sa solidarité, sa convivialité.



A l'image de notre devise, « Elle ouvre et personne ne ferme », cette valeur d'accueil fait d'AVF un ambassadeur de notre ville. Un choix d'ouverture à toutes celles et à tous ceux qui nous rejoignent pour devenir Nazairiennes et Nazairiens.

Pour accompagner votre découverte du territoire et vous permettre de profiter au mieux de son offre inédite, je vous invite à consulter régulièrement le site de la Ville : saintnazaire.fr et à nous suivre sur les réseaux sociaux.

David SAMZUN
Maire de Saint-Nazaire



AVF qu'est-ce que c'est ?

Le réseau AVF est organisé en 3 niveaux territoriaux :

- 257 associations locales (AVF)
- 14 Unions Régionales (URAVF)
- Une Union Nationale (UNAVF)

Le réseau AVF, une démarche qualité

- Le réseau AVF compte 51 704 adhérents, 485 à Saint-Nazaire, dont 171 nouveaux
- 9 978 bénévoles formés aux techniques de l'accompagnement dont 67 dans notre ville.



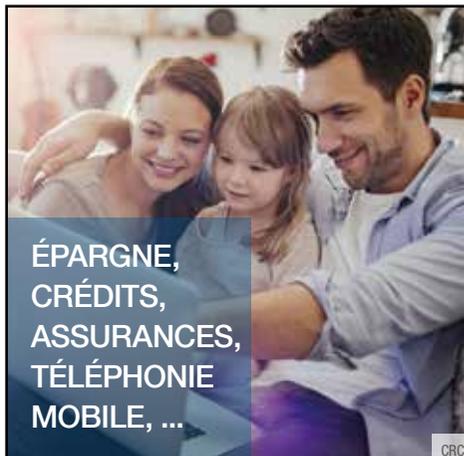
Notre Assemblée Générale 2023

LA MISSION DES AVF

Accueillir en priorité les nouveaux arrivants dans nos villes et les personnes en recherche de lien social pour favoriser la création et le développement d'un réseau relationnel.



Remerciements à Eliane, Monique et Michelle pour leurs 20 ans de bénévolat.



ÉPARGNE,
CRÉDITS,
ASSURANCES,
TÉLÉPHONIE
MOBILE, ...

REJOINDRE UNE BANQUE
DIFFÉRENTE, ÇA CHANGE TOUT.

Contactez-nous

Caisse de Crédit Mutuel Saint Nazaire Centre
2 avenue de la République
361 3200@creditmutuel.fr
02 51 75 74 67

Crédit Mutuel

Venez rencontrer les accueillantes à nos permanences de septembre à juin, du lundi au jeudi de 14h à 16h30, sauf le vendredi et pendant les vacances scolaires*

OUVREZ LA PORTE : nous répondrons à toutes vos interrogations, et nous vous présenterons les activités de notre AVF. Vous pourrez vous inscrire et ainsi participer à nos activités et animations.

Nous vous présentons les activités de notre AVF. Vous pourrez vous inscrire et ainsi participer aux activités et à nos animations.

* Vacances scolaires

Du 21 octobre 2023 au 6 novembre 2023 / Du 23 décembre 2023 au 8 janvier 2024 / Du 24 février 2024 au 11 mars 2024 / Du 20 avril 2024 au 6 mai 2024 / Du 8 mai 2024 au 13 mai 2024 (pont de l'Ascension).

Cotisation

Elle est obligatoire quelle que soit la date d'adhésion pour participer aux activités proposées par l'AVF !

- Elle est valable jusqu'à la rentrée suivante.
- Elle couvre les frais généraux, la cotisation versée à l'Union Régionale des AVF et l'assurance des adhérents.
- Elle est payée par tous les adhérents y compris les bénévoles.
- Règlement par chèque :

Cotisation individuelle : **40 €**

Cotisation couple : **70 €**

Animations complémentaires

Les sorties, spectacles et soirées organisés par l'AVF sont payables à l'inscription, leur éventuel remboursement en cas de désistement est du seul ressort du Conseil d'Administration. Celui-ci se réserve d'autre part la possibilité d'annuler une animation programmée.



Traiteur Au Faisan Doré

Centre commercial de Kerlédé
Rue Ambroise Paré
44600 Saint-Nazaire
Tél. 02 40 22 46 57
Siret : 499 937 365 00017

www.presquile-traiteur.com



RÉDUCTION 20 % SUR PRÉSENTATION CARTE AVF

PERMANENCES

Agora 1901,
maison des associations,
2 bis, av. Albert de Mun
44600 Saint-Nazaire

02 40 66 30 97

(du lundi au jeudi de 14h à 16h30)

avf.st.nazaire44@gmail.com
avf.asso.fr

SEMAINES D'INSCRIPTIONS

- Les 11 et 12 septembre 2023 de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Salle de l'Immaculée - Route du Point du Jour (Décathlon).

- Du 13 au 15 et du 18 au 22 septembre 2023 de 14h à 17h.

Agora 1901, maison des associations.

- Et toute l'année aux permanences, de 14h à 16h30.

DIFFUS' LAINE TISSUS

lundi 10h-12h30/14h-19h
mardi 9h30-12h30/14h-19h
mercredi 9h30-12h30/14h-19h
jeudi 9h30-12h30/14h-19h
vendredi 9h30-19h
samedi 9h30-19h

✉ 31 rue Surcouf
44600 SAINT NAZAIRE
dftt.contact@gmail.com

☎ [+33] 02 51 76 31 76

🌐 [diffuslainetissus](http://diffuslainetissus.com)

📱 [diffuslainetissus](http://diffuslainetissus.com)

RÉDUCTION DE 5 % SUR PRÉSENTATION CARTE AVF

ANIMATIONS CULTURELLES



Anglais niveau débutant et conversation anglaise

Apprendre ou se familiariser avec la langue anglaise au moyen de supports ludiques et privilégiant la compréhension et l'expression orale.



Conversation autour d'un livre

Après la lecture d'un livre, chacun exprime son ressenti. Les commentaires de chacun, enrichissent les lectures de tous. Tout cela dans une ambiance conviviale et détendue.



Informatique niveau débutant

L'informatique vous pose quelques soucis ? Cet atelier peut vous aider à percer tous les mystères de l'informatique avec une gaieté sereine.



Conversation française

Vous qui venez d'horizons divers, venez converser, lire de petits articles, vous familiariser et échanger sur vos attentes au quotidien.



Atelier mémoire

Dans la joie et la bonne humeur, faites travailler vos méninges. Vous ne vous ennuyez pas !



Improvisation, théâtre

Jouer, mimer, bouger dans l'espace. Venez vivre l'aventure collective de l'improvisation.

Théâtre

La mémoire, la gestuelle, le ton juste et la diction. Des scénettes à deux personnages pour s'exprimer devant un public accueillant et partie prenante.



Au plaisir de chanter « Uni'son »

Après un échauffement vocal, vous serez détendus pour donner de la voix !

Les chansons sont choisies dans le répertoire de la variété française.



Danse en ligne

Vous êtes seul(e) ou en couple, venez danser le Madison, Sirtaki, Cumparsita, Jerulasema, Vino Griego... ?

Atelier cuisine

Asiatique ou créole, réalisez une recette, salée ou sucrée



Dégustation vin

Vous voulez épater vos amis avec vos connaissances dans le vin ou tout simplement apprendre à le connaître.

ANIMATIONS ARTISTIQUES



Dessin

Une forme, une image, un paysage... Mais vous ne maîtrisez pas le crayon.



Dessin et aquarelle

Vous vous projetez souvent devant votre feuille, peignant à l'aquarelle ? Mais, vous manquez de technique !

Peinture en liberté

Peindre en toute liberté dans le respect des choix de chacun. Avec le partage de compétences techniques en aquarelle, acrylique...

Peinture sur verre

Vous avez envie de décorer vos plus beaux vases, verres, une belle bouteille, venez pour apprendre les techniques.



Peinture sur porcelaine

Envie d'une porcelaine personnalisée ? Vos amis auront plaisir à découvrir vos réalisations. Laissez-vous tenter par cet atelier !



Coolheures

Une peinture novatrice pour transformer tous supports. Voici votre atelier.



Encadrement

Mettre en valeur et protéger vos images par un passe-partout personnalisé, le biseauter, habiller le biseau de papier de couleur, ou réaliser le cadre lui-même. Un partage de pratique.



Scrapbooking

Les photos des petits enfants, des vacances... vous souhaitez les mettre en scène sur de jolies pages et avoir le plaisir de les regarder.



Couture

Maîtriser sa machine à coudre, apprendre les différents points et techniques... Avec de la patience, un minimum de rigueur et précision, et votre tenue est prête !



Art floral

Vous appréciez les fleurs, les végétaux, le plaisir de créer, venez réaliser une composition en rapport avec la saison et les événements.

ANIMATIONS SPORTIVES



Marche douce, normale, rapide et randonnées

La tête et les jambes : telle est la devise de l'activité marche. Marcher, c'est aussi bien avec sa tête qu'avec ses pieds, avec sa passion qu'avec son sac à dos,
 Peu importe l'âge, si on en a le cœur
 Peu importe la pratique, si on en a le don
 Peu importe la force, si on en a la volonté
 Pas besoin d'être performant.



Marche nordique

Est un sport complet adapté à tous.
 Des bâtons spécifiques sont nécessaires.
 Entretien et développe la capacité thoracique. Bon pour les articulations.
 Excellent pour la santé.



Pétanque

Venez nous rejoindre tous les mardis pour une partie de pétanque.
 - Sous le signe de la convivialité.



Tennis, tennis de table, Badminton

Balle de ping pong, balle de tennis ou volant, quel que soit le support pour taper dans la raquette du moment qu'on y trouve du plaisir.



Gymnastique, gym ballade

« Et 1, 2 et 3, on serre les abdos ! »
 Gardez la forme avec nous !



Auto défense

Être capable d'affronter et de renverser un agresseur ? L'auto-défense améliore votre confiance en vous.



Yoga

Venez entretenir votre forme dans le respect, la douceur et la bienveillance.

ANIMATIONS LUDIQUES



Bridge niveaux débutant et confirmé

Le bridge en un mot, c'est du plaisir.
 Nul besoin d'être un champion, nous ne faisons pas de compétition. Nous sommes ici, d'abord, pour passer un bon moment. N'hésitez pas à venir nous rejoindre.



Scrabble, jeux de sociétés et belote

« Atout cœur ou dix de der, mot comptant triple ». Un rendez-vous hebdomadaire le mardi

Tarot

Non, il ne s'agit pas du Tarot Divinatoire ? Et en participant à cette activité, vous ne connaîtrez pas votre avenir. Par contre tous les mercredis, votre taux de dopamine montera en même temps que votre stratégie vous fera gagner.



Jeux du vendredi (jeux de sociétés divers et jeux de cartes)

Ambiance chaleureuse et conviviale pour l'accueil des joueurs de tous niveaux dans le partage et l'entraide.

TEMPS FORTS MENSUELS



Découverte Patrimoine

Vous avez envie de mieux connaître Saint-Nazaire et ses environs.
 Ces sorties sont faites pour vous.



Escapades

La visite de site, d'un marché de Noël ou d'un musée dans la Région Pays de la Loire. En groupe, c'est encore plus sympa et, surtout, on s'occupe de tout !



Théâtre en partenariat

Les AVF ont un partenariat avec le Théâtre Simone Veil, la salle Jacques-Tati et Quai des Arts à Pornichet. Renseignements auprès des accueillantes.



Réceptions, dîners, verres de l'amitié, soirées à thèmes

Le plus important c'est de se retrouver.



Sortie cinéma



Sortie bowling

AVF de Saint-Nazaire : une équipe dynamique à votre écoute

Le Bureau

Présidente : Gaëlle LEMERCIER

Vice Président : Bruno PERLOT

Secrétaire Générale : Christiane BALANDE

Trésorier : Gilles LE CADRE

Webmaster : Jean-Marie CARRIER

Responsable communication : Nadine PERROUD-ROUET

Le Conseil d'Administration

Chargé de mission comptabilité : Henri GAUFFRIAU

Responsable formation : Christine MAHEY

Responsable accueillantes : Fabienne SCHORNSTEIN

Secrétaire adjointe : Ghislaine DOUAUD

Responsable intendance et service : Dany BEORD

Adjoint intendance et service : Alain BONSANG

Responsable déco des soirées : Annie QUEINNEC

Responsable escapades : André QUEINNEC

Le Conseil d'Administration de l'AVF Saint-Nazaire



Les accueillantes



Responsable :

Fabienne SCHORNSTEIN

Responsable adjointe :

Christine DUPONT

Michelle CHATELIER
 Maryvonne CLEMENT
 Marie-Hélène CORMIER
 Ghislaine DOAUD
 Karine HEINRICH
 Sylvie LAVIGNE
 Sylvie LE GALL
 Jocelyne MAGRE
 Christine MAHEY
 Monique MOSSOT
 Chantal MOUNIER
 Myriam PASQUIER
 Odile RAJERINERA

Les chargés de missions

Hélène RONDINEAU, chargée de la réservation des salles

François MOSSOT, assistant informatique, téléphonie et Assoconnect

L'équipe de réception

Responsable :

Dany BEORD

Responsable adjoint :

Alain BONSANG

Maryvonne CLEMENT

Nicole COUPIN

Christine GAUTREAU

Michel GAUTREAU

Lucien GRAYOT

Michelle GRENAIS

Hélène RONDINEAU

Nicole THOMAS



Temps forts 2023/2024

Samedi 9 septembre 2023

Forum Place aux associations

De 10h à 18h30, place de l'Amérique Latine
Esplanade des Antilles - Alvéoles 11 et 12
de la Base sous-marine.

Vendredi 20 octobre 2023

Verre de l'amitié, auberge espagnole et soirée
dansante "Accueil des nouveaux adhérents"

Mardi 21 novembre 2023

Verre de l'amitié, repas et soirée dansante

Soirée de bienvenue, Alvéole 12
de la Base Sous-Marine.

Vendredi 8 décembre 2023

Verre de l'amitié, repas et soirée dansante
"On fête Noël".

Vendredi 19 janvier 2024

Verre de l'amitié, auberge espagnole et soirée
dansante "Vœux de la Présidente et galette
des Rois".

Vendredi 16 février 2024

Verre de l'amitié, auberge espagnole
et soirée dansante.

Vendredi 15 mars 2024

Verre de l'amitié, repas et soirée dansante.

Vendredi 5 avril 2024

Verre de l'amitié, repas et soirée dansante.

Vendredi 24 mai 2024

Verre de l'amitié, auberge espagnole
et soirée dansante.

Vendredi 7 Juin 2024

Assemblée Générale, verre de l'amitié, repas
et soirée dansante.



Sortie découverte le Pouliguen



Soirée La Montagne



Soirée Noël



Expo vernissage AVF Le Croisic Saint-Nazaire



PASS ANNUEL

Osez les visites et expériences **en illimité pendant 1 an !**



saint-nazaire
RENVERSANTE®

saint-nazaire-tourisme.com |    + 33 (0)2 28 540 640

