







☎ 04.42.89.54.14 du lundi au jeudi de 14h30 à 18h, le vendredi de 14h30 à 17h30 et le samedi de 9h30 à 11h30 [avfvitrolles13@gmail.com](mailto:avfvitrolles13@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/p/Accueil-des-Villes-Françaises-AVF-Vitrolles>

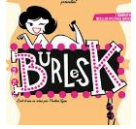












**PROGRAMME MARS 2024**

**PAUSE CAFE** : avec Georges tous les jeudis de 9h 30 à 11h 30  
**CONTREE** : avec Jackie le jeudi de 14h 30 à 17h 00  
**TAROT** : lundi de 14h30 à 18h, mardi et jeudi de 20h30 à 23h00  
**MARCHE** (2 Niveaux) : le lundi et le jeudi 13h30 et 14h00 (se renseigner).  
**MARCHE CONFORT** : mercredi à 14h 00  
**MARCHE PROMENADE** : vendredi à 14h 00 (se renseigner)  
**ANGLAIS** : les lundis à 12 h ou 13h, selon niveaux  
**APRES MIDI MULTI JEUX** : vendredi à 14h30  
**SCRABBLE SUR TABLE** : mercredi à 14h 30 (sauf 3eme mercredi du mois)  
**CAFE REPAIR** **nouveau tous les vendredis sauf vacances scolaires de 9h30 à 12h30** (tél 06 48 36 35 87) en partenariat avec **LA TOUPIE** (et dans leur local Bât P « Le Térébinthe » quartier des Pins)  
**ESPAGNOL** conversation avec Marie-Rose, **nouveau, 2 fois par mois**  
**CAFE LITTERAIRE** ; Marie-Noelle nouvelle animatrice, **14h 00 nouvel horaire**

**Selon conditions sanitaires et/ou météorologiques**

Dimanche 3/03/2024 à 7h40 à l'AVF	Fête des violettes à Tourrettes sur Loup avec SUMIAN ; 40 € sans repas + PAF co-voiturage pour Aix. Inscriptions et paiements (chèque à l'ordre de SUMIAN lors de l'inscription). (Départ Aix Pasino à 8h40 quai 24)	
Lundi 4/03/2024 à 8h 30 à l'AVF	Lundi 4 mars visite guidée avec l'Office du Tourisme d'Aix (et Marie-Rose), de 10 à 12h aux Carrières de BIBEMUS et atelier de Cézanne, en écran les paysages qui ont inspiré Cézanne, contrastes vert et ocre ; inscriptions jusqu'au 13 février dans la limite des places disponibles. 19€ plus covoiturage. Parcours nécessitant une bonne mobilité et des chaussures de marche.	
Mardi 5/03/2024 à 14h 00	Scrabble/Duplicate : avec Rita	
Mardi 5/03/2024 à 16h 30	ESPAGNOL conversation et discussion autour d'un livre et de l'actualité tout en s'attachant à revoir quelques règles de grammaire. Détails auprès de Marie-Rose.	
Mercredi 6/03/2024 à 9h55 à Pierre Plantée	Balade facile (environ 7 kms) au départ de Luminy avec Marie-Rose pour admirer la mer et les Calanques. Dénivelé quasiment nul. Prévoir chaussures de marche et pique-nique. Rendez-vous à Pierre Plantée 9h 55 pour départ du bus 88 à 10h.	
Vendredi 8/03/2024 à 12h 00 RV au restaurant	REPAS DES FEMMES à l'occasion de la journée internationale de la femme. Mesdames nous irons au Gourmand d'Asie pour un buffet. Apéritif, buffet, vin en carafe, café. Tarif 22€ chèque à l'ordre de l'AVF à l'inscription. Inscriptions souhaitées avant le 7 mars. Rendez-vous sur place (parking Electro Dépôt), manifestez-vous si vous avez besoin de co-voiturage.	

Vendredi 8/03/2024 à 20h 15 Fontblanche	<b>THEATRE</b> à Fontblanche avec Marie-Rose : <b>BURLESK</b> . Cabaret burlesque où humour, espiègleries et coquetteries font un mélange des plus euphorisants ! Elles se rêvaient aux « Folies bergères » à Las Vegas...Mais rien ne se passera comme prévu. Affranchies, pétillantes et déjantées, ces trois demoiselles revisitent les codes du cabaret et célèbrent la femme sous toutes ses formes. Manifestez-vous si vous avez besoin de co-voiturage.	
Jeudi 14/03/2024 de 9h30 à 11h30	<b>PAUSE CAFE "CAFE MERVEILLES DE CARNAVAL"</b> L'AVF accueille les nouveaux arrivants. Les merveilles seront préparées par la petite Mireille. Merci de vous inscrire à l'accueil avant le lundi 11 mars pour qu'il puisse y en avoir assez.	
Mardi 19/03/2024 à 14h 00	<b>CAFE LITTERAIRE</b> : avec Marie-Noelle livre à lire : « <b>Là où chantent les écrevisses</b> » de Délia OWENS.	
Mardi 19/03/2024 à 16h 30	<b>ESPAGNOL</b> conversation et discussion autour d'un livre et de l'actualité tout en s'attachant à revoir quelques règles de grammaire. Détails auprès de Marie-Rose.	
Mercredi 20/03/2024 à 14h 00	<b>Scrabble/Duplicate</b> , avec Rita.	
Jeudi 21/03/2024 à 8h 30	<b>MARCHE</b> avec Jeannine : <b>VERNEGUES</b> par Alleins env 15 kms, GR6 env 400m de dénivelé, bâtons et bonnes chaussures. Pique-Nique partagé sorti du sac. Covoiturage 9€. Inscriptions à l'accueil avant le 19 mars.	
Vendredi 22/03/2024 A 12h 00	<b>Repas : Les Tripoux</b> à l'AVF proposé par Marie Rose. Places limitées. Inscriptions avant le 19 mars. 15€ par chèque lors de l'inscription (apéritif, vin à table et café compris).	
Dimanche 24/03/2024 de 14 à 18h 00	<b>BAL DE PRINTEMPS</b> des Seniors. Entrée libre Venez seul (e) ou accompagné (e). Rendez-vous sur place Salle OBINO. Navette de la ville sur réservation au CCAS 04 42 77 63 77 et/ou 63 81	
Mardi 26 /03/2024 à 14h 30	<b>JEUX DE MOTS</b> : avec Mireille. Venez tester votre mémoire et votre sens de l'observation. Inscriptions à l'accueil.	
Mardi 26 /03/2024 à 17h 00	Réunion des accueillant(e)s.	
A venir	Dimanche 14 avril : Vitrolles 1900.  Le livre choisi pour le café littéraire du mois d'avril est « ARTICLE 353 DU CODE PENAL » de Tanguy VIEL.	



Voyage SABARDU à **MINORQUE** avec Jeannine du 30 septembre au 5 octobre 2024 Places limitées, inscriptions avant le 8 mars, 840€ règlement en 6 chèques (ordre SABARDU) de 140€ qui seront donnés à l'inscription et déposés mensuellement du 10 mars au 10 aout).

Visites usine **Lesieur** (Vitrolles) à partir de septembre (gratuit). Inscriptions prises dès à présent.

