

Le Réseau AVF



Visitez notre Site : [WWW avf . asso . fr](http://www.avf.asso.fr)



Mairie de YUTZ 03 82 82 26 82
Adresse : 107, Grand - Rue 57970 YUTZ
Mail : accueil@mairie-yutz.fr

Proxijob YUTZ 03 82 82 26 15
Adresse : 97, Rue Roosevelt 57970 YUTZ
Mail : proxijob@mairie-yutz.fr

Police Municipale 03 82 56 15 34



PLANNING MOIS DE MAI 2024

Que ce passe t-il à l'AVF YUTZ !

Venez nous rencontrer !

« Bien dans sa Ville, bien dans sa vie ! »

Venez nombreux nous rejoindre,
c'est avec plaisir que nous vous accueillerons...

Vous pouvez également nous joindre par messagerie
pour nous faire part de vos souhaits, suggestions,
ou commentaires : avf.yutz@gmail.com



Flasher - nous !
trouver votre AVF
dans votre Ville !



Programme Mois d'Avril 2024



Mardi 2 avril 24 Café - Goûter - Papote !

« Le café est un poème liquide qui fond entre mes lèvres, éveillant mes sens et remplissant la journée de magie ! »

Jeudi 4 avril 24 Activités libre à notre local !

Mardi 9 avril 2024 5 minutes de GYM Douce par jour !

Jeudi 11 avril 24 Histoires drôles ! On rigole !

Mardi 16 avril 224 Repas ensemble !
(Les pieds sous la table ! enfin !)

Jeudi 18 avril 24 LOTO ! à notre local !



Mardi 23 avril 24 Atelier Tricot !
Venez découvrir nos tricoteuses !



Jeudi 25 avril 24 Jeux dans notre local !
Pour le plaisir de passer un bon moment ensemble ! comment tricher !

Jeudi 11 avril 24 Histoires drôles ! On rigole !

Eh ! Charles
dimanche n'oublie pas de voter.
Oui oui
Mais lequel voter ?
... lequel voulons nous ?

Le meilleur c'est le soutien - gorge :
- il soutien la gauche
- il soutien la droite,
- laisse de la place au centre,
- et évite le ballottage.

PS : l'isoloir préserve votre intimité.
si vous n'arrivez pas à le glisser dans l'enveloppe :
utilisez le bulletin de votre choix !!!

Un petit canard marche au bord d'un étang. Il voit une affiche sur laquelle il est écrit « baignade interdit » ...
et pourtant, il saute à l'eau !
Pourquoi ? Réponse : tu as déjà vu un canard qui sait lire, toi ?



Le régime du bonheur



INTERDIT: de se plaindre,
de se fâcher, d'être rancunier,
de vivre dans le passé et de
s'entourer de personnes négatives!

À FAIRE: rire, embrasser et vivre
chaque moment comme s'il
s'agissait du dernier!

SUIVEZ LE RÉGIME DU BONHEUR:
Un sourire chaque matin,
et un merci tous les soirs!

Nom du jour férié	Date du jour férié
Jour de l'An	Lundi 1 ^{er} janvier 2024
Lundi de Pâques	Lundi 1 ^{er} avril 2024
Fête du Travail	Mercredi 1 ^{er} mai 2024
Victoire 1945	Mercredi 8 mai 2024
Ascension	Jeudi 9 mai 2024
Lundi de Pentecôte	Lundi 20 mai 2024
Fête nationale	Dimanche 14 juillet 2024
Assomption	Jeudi 15 août 2024
Toussaint	Vendredi 1 ^{er} novembre 2024
Armistice 1918	Lundi 11 novembre 2024
Jour de Noël	Mercredi 25 décembre 2024

*Avec les jours fériés,
il existe de nombreuses occasions
de se reposer,
aller à la plage,
faire la fête !
bref de profiter de bons moments
et ça tombe bien !*

Mardi 2 avril 24

Café - Goûter - Papote !



*Si vous n'êtes pas disponible
dans ces créneaux,
contactez - nous par mail
afin que nous convenions
d'un rendez - vous !*

A très bientôt !

**Faites - le savoir autour de vous !
VIVRE À YUTZ !**

Ville YUTZ

**Les ÉCRANS ...
parlons-en !**

Informier, Comprendre et Agir

**Conférence
Organisée par l'APE de Yutz**

**Samedi 06 Avril 2024
18 h Salle Bestien à Yutz**

Entrée libre

Sujets abordés :
Quel âge ? Quel usage ?
Quelles limites ?
Abus, dépendance,
addiction, dangers,
réseaux et sanctions...

Inscriptions recommandées
Dans la limite des places disponibles
Infos et inscriptions :
Par Mail : apeyutz@gmail.com
Par Sms : 0789603310

No pas jeter sur la voie publique

20
TERRE
DE JEUX
24

**YUTZ
& THIONVILLE**
Fières d'accueillir
LA FLAMME
LE 27 JUIN 2024

Ville YUTZ



**Merci !
A Tous de
votre soutien !**



MAI 2024

Mardi 9 avril 2024

5 minutes de GYM Douce par jour !

Mercredi	1	122-244 FÊTE DU TRAVAIL	
Jeudi	2	123-243 Boris	
Vendredi	3	124-242 Phil., Jacq.	
Samedi	4	125-241 Sylvain	
Dimanche	5	126-240 Judith	
Lundi	6	127-239 Prudence	
Mardi	7	128-238 Gisèle	19
Mercredi	8	129-237 VICTOIRE 1945	
Jeudi	9	130-236 ASCENSION	
Vendredi	10	131-235 Solange	
Samedi	11	132-234 Estelle	
Dimanche	12	133-233 Achille	
Lundi	13	134-232 Rolande	
Mardi	14	135-231 Matthias	20
Mercredi	15	136-230 Denise	
Jeudi	16	137-229 Honoré	
Vendredi	17	138-228 Pascal	
Samedi	18	139-227 Eric	
Dimanche	19	140-226 PENTECÔTE	
Lundi	20	141-225 L. PENTECÔTE	
Mardi	21	142-224 Constantin	21
Mercredi	22	143-223 Emile	
Jeudi	23	144-222 Didier	
Vendredi	24	145-221 Donatien	
Samedi	25	146-220 Sophie	
Dimanche	26	147-219 Fête des Mères	
Lundi	27	148-218 Augustin	
Mardi	28	149-217 Germain	22
Mercredi	29	150-216 Aymar	
Jeudi	30	151-215 Ferdinand	
Vendredi	31	152-214 Visitation	

Tonifiez vos cuisses



Renforcez vos abdominaux



Exercez votre équilibre



Musclez vos jambes



Travaillez votre souplesse



Quelques minutes suffisent !

J'assure ma sécurité avant tout !

J'y vais doucement et progressivement !

Je bois un verre d'eau avant et après !

C'est quoi la GYM DOUCE ?

Je bouge toutes mes articulations !

Je renforce mes jambes et j'active mon coeur !

J'améliore mon équilibre !

Je surveille ma posture !

Je contrôle ma respiration !

Je marche le plus souvent possible, dès qu'une occasion se présente !

Je ramasse correctement un objet !

Je récupère, je m'étire et je reste souple !

Je danse pour le plaisir !

Bon courage à Tous !

ZONE A: Académies: Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers
 ZONE B: Académies: Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg
 ZONE C: Académies: Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles
 JOUR FERIE