

ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES



SERVICE AU NOUVEL ARRIVANT

Ramonville
Saint-Agne



N° 1

Label
2017 / 2019

Vous changez de ville?
AVF vous accueille
et vous accompagne.

2018
2019



Château de Soule, 2 allée Nicolas Condorcet, 31520 Ramonville
Tél. 05.61.75.01.05 – permanences Tél. 06 72 78 68 97

<http://avf.asso.fr/fr/ramonville-saint-agne>

www.ramonville-accueil.com

Mail : ramonville.avf.accueil@orange.fr

WWW.AVF.ASSO.FR



Vous changez de ville, vous changez de vie, bienvenue à l'Accueil des Villes Françaises de Ramonville Saint-Agne.

AVF est un réseau national composé de 300 associations réparties sur tout le territoire.

Nos bénévoles vous attendent pour vous aider à prendre vos repères dans votre nouvelle vie. Vous trouverez une équipe d'accueillants à votre écoute et de nombreuses animations, lieux d'échanges et de convivialité.

LA CHARTE

ARTICLE 1

L'association a pour but d'accueillir en priorité les personnes et les familles nouvellement arrivées (depuis moins de trois ans) sur le territoire et de faciliter leur intégration.

ARTICLE 2

L'adhésion implique, dans les trois ans, l'engagement de contribuer, bénévolement, après formation, aux actions et au fonctionnement de l'association.

ADHÉRENTS ET BÉNÉVOLES

Les bénévoles de votre AVF, membres de l'équipe d'animation ou accueillants des permanences ont tous suivi des stages de formation pour être mieux à votre écoute. Les adhérents désireux de s'impliquer dans l'association pourront bénéficier de cette formation. Les bénévoles sont adhérents et s'acquittent de leur cotisation.

La carte d'adhérent est obligatoire pour devenir membre de l'association. La cotisation à notre association ouvre la possibilité aux adhérents de participer à toutes les activités pour l'année 2018 – 2019 .

Cotisation : 36 € individuelle, 60 € pour un couple.

AVF Ramonville a souscrit une police d'assurance destinée à couvrir les risques de responsabilité civile. Ce contrat couvre la responsabilité de l'association elle-même en tant que personne morale pour les dommages qu'elle peut causer à ses membres ou à des personnes extérieures à l'association.

La police couvre également la responsabilité de chacun de ses membres dans le cadre de leur participation à la vie de l'association.

Un certificat médical est exigé lors de l'inscription pour la pratique des activités : Promenade, Marche rapide et Randonnée.

LES PERMANENCES

Nos bénévoles vous accueillent, vous renseignent et vous inscrivent avec le sourire et dans la bonne humeur pour les diverses manifestations prévues tout au long de l'année au **FOYER D'OCCITANIE** av. d'Occitanie, **Tél. 06 72 78 68 97** le mercredi de 9 h 30 à 11 h 30 et le vendredi de 14 h 30 à 16 heures,

permanences supplémentaires le samedi de 9 h 30 à 11 h : 15, 22, 29 septembre.

La permanence du mercredi est maintenue pendant les congés scolaires, sauf vacances de Noël et grandes vacances d'été.



Le mot du Maire

3

L'AVF Ramonville : un acteur clé de l'accueil au sein de notre ville

Chaque année notre commune gagne de nouveaux habitants. Et chaque année l'AVF est là, fidèle au rendez-vous, pour que chacune et chacun se sente au mieux au sein de notre commune et s'y intègre en développant son réseau de connaissances et d'amitiés.

La qualité de l'accueil est un facteur clé de l'intégration réussie au sein d'un collectif. Chacune et chacun d'entre nous a d'ailleurs pu en faire sa propre expérience. Aussi, nous avons mis à Ramonville sur une cérémonie d'accueil des nouveaux arrivants qui permette d'établir le contact et de se sentir rapidement bien sur notre territoire. Les services municipaux y veillent ; mais ce ne saurait être suffisant. Aussi, l'AVF accorde un soin particulier à cet accueil et accompagne nos efforts pour que chacune et chacun puisse s'installer dans les meilleures conditions, de convivialité notamment, et s'intégrer au plus vite parmi nous. C'est un engagement au quotidien, et l'AVF y est particulièrement attentive.

L'AVF Ramonville : un facilitateur de lien social au sein de notre commune

A Ramonville nous avons choisi, mandat après mandat, de porter l'accent sur les valeurs de solidarité, de cohésion et de renforcement du lien social. C'est le ciment de l'action qu'y mène la municipalité ; le fil directeur de notre engagement. L'AVF fait figure de promoteur de ces valeurs et permet à chacun qui irait frapper à sa porte d'y trouver ce qu'il souhaiterait. Les activités sont diverses ; la palette est variée. Activités ludiques, sportives, artistiques et culturelles sont parmi les principales offres de l'Association. Elles constituent depuis la création de l'AVF sur notre commune en 1971 les clés de la réussite de cette association qui accueille près de 500 adhérents. Son succès ne se dément pas année après année, et je sais pour ma part que l'investissement des ses bénévoles et l'engagement de ses membres n'y est pas étranger ; ce dont je les remercie chaleureusement.

L'AVF Ramonville permet à notre commune de renforcer et de dynamiser la qualité de l'accueil réservé aux nouveaux arrivants. Je vous invite à pousser la porte de l'Association pour prendre la route de cette aventure humaine et collective que je vous souhaite de vivre à Ramonville.

*Christophe Lubac
Maire de Ramonville Saint-Agne*



Le mot du Président

Nous sommes très heureux, toute l'équipe de bénévoles et moi-même, de vous souhaiter la bienvenue au sein de l'Accueil des Villes Françaises de Ramonville.

Depuis quarante-sept ans notre association a pour mission première l'accueil de nouveaux arrivants dans la ville et de personnes changeant de cadre de vie. Nous disposons pour atteindre cet objectif de 21 animations, culturelles, artistiques,

physiques ou ludiques qui s'efforcent de répondre, dans la convivialité et la bonne humeur, aux aspirations des adhérents en facilitant leur adaptation à leur nouvel environnement.

Soixante-neuf bénévoles formés à l'accueil, se dévouent pour la bonne marche de l'association. Grâce à eux, les animations proposées recueillent un franc succès et remplissent pleinement leur rôle de support d'accueil.

L'AVF de Ramonville fait partie du réseau National de l'Accueil des Villes Françaises, qui compte près de 300 associations locales. En Midi-Pyrénées, 15 AVF locaux forment l'Union Régionale et ont de fréquents contacts entre eux.

Nous devons aussi le bon déroulement des activités à notre partenariat avec la Mairie de Ramonville Saint-Agne, qui nous accorde une subvention annuelle et met à notre disposition des salles spacieuses et confortables, tant pour les animations régulières que pour les événements ponctuels.

Notre siège social est situé au Château de Soule, magnifique espace associatif, et nos permanences d'accueil ont lieu le mercredi matin et le vendredi après-midi au Foyer d'Occitanie proche du marché de Ramonville.

Vous trouverez dans cette brochure la Charte de l'AVF qui précise notre mission d'accueil et tous les renseignements sur les permanences et nos animations. Vous y trouverez également le programme des quatre premiers mois de l'année AVF. Les programmes des deux autres trimestres paraîtront sous la forme d'une feuille pliée en triptyque.

A bientôt le plaisir de vous rencontrer.

Jean-Paul Martinez

Président : Jean-Paul MARTINEZ
SNA
presidentavf.ramonville@gmail.com.....05 34 66 16 77



Secrétaire adjointe : Odette GUIDETTI
guidetti.georges@neuf.fr05 81 97 88 44



Trésorière : Danièle SANFILIPPO
tresorieravf.ramonville@gmail.com.....06 03 17 27 41



Trésorier adjoint : Gérard Sabatier
gerard.sabatie@wanadoo.fr05 61 75 76 72



Relations publiques : Jean-Marc BEGA
relatpubavf.ramonville@gmail.com.....05 61 73 40 49



Communication : Alain BASCOUL
comavf.ramonville@gmail.com.....06 80 92 43 64



Formation : Marie-Annick LESHOURIS
form.avframonville@gmail.com.....05 61 73 26 18



Responsable de l'accueil : Christiane Béga
christiane.bega@sfr.fr05 61 73 40 49



Intendance : Chantal ORTEGA
chantalortega11@orange.fr06 09 30 39 35



Adjointe à l'intendance : Cathy BENAC
catherine_b31@orange.fr05 61 33 15 09



Webmestre : Hossein RAMEZANI
webmestreavf.ramonville@gmail.com.....05 6175 93 33



Les nouveaux arrivants



Apéritif au
château de
Soule



18 novembre - Journée
du nouvel arrivant



6 novembre - la rando se prépare et se restaure



6

Les moments forts 2017-2018

14 janvier - LOTO



15 juin
Fête à
Peyriac-de -Mer

18 juin Vernissage



Les animateurs des artistes



Marche rapide

La marche rapide est ouverte à tout le monde et chacun peut marcher à son rythme. Elle se déroule deux fois par semaine le long du Canal du Midi dans un cadre exceptionnel. La marche a lieu toute l'année, même pendant les vacances scolaires hiver comme été.



Animateur : Gérard BROUARD (gerard.brouard@orange.fr) 06 07 60 71 82
Mardi et vendredi à 9 h 15, pont de Mange-Pommes. **Reprise 11/09/2018**



Promenades

Les promenades permettent de découvrir, à pied, certains lieux fort intéressants dans les environs de Ramonville. Cette activité physique et culturelle alterne le lundi avec les randonnées pédestres. Elle dure environ 1h30 sur une distance moyenne de 6 km. Une documentation sur le patrimoine des lieux est fournie, avec parfois la visite d'un monument.

Animateurs : Jean-Paul MARTINEZ (Jeanpaul.martinez3@gmail.com)...05 34 66 16 77
Lundi à 14 h, parking école Jean Jaurès (sauf mauvais temps). En alternance avec la randonnée pédestre.

Randonnées pédestres

Les randonnées à la journée sont l'occasion de découvrir le patrimoine de notre région et de partager des moments de convivialité. Les parcours proposés empruntent des itinéraires variés ; ils ont une longueur moyenne de 15 à 18 km pour un dénivelé le plus souvent inférieur à 500 m.



Animateur : Jean-Marc BEGA (Jeanmarc.bega@sfr.fr) 05 61 73 40 49 / 06 71 72 59 10
Lundi des semaines impaires, toute la journée. **Reprise 10/09/2018**

Atelier Informatique



Fonctionnement en groupes de « niveaux » : débutants ou familiarisés, le mercredi ou le vendredi suivant les groupes

Programme : - gestion des documents dans l'environnement Windows
- navigation sur internet
- messagerie
- traitement de l'image (1^{er} niveau)
- aide à l'utilisation de tablettes et smartphones

Animateurs : Laurent-Michel LESHOURIS (avfatinf@orange.fr)05 61 73 26 18
Hossein RAMEZANI (ramezani@sfr.fr)05 61 75 93 33
Gérard BROUARD (gerard.brouard@orange.fr) 05 61 73 11 97
Marie-France CHARRITTE (mfcharrite@gmail.com)06 81 84 86 99
Brigitte DAMIN (daminbrigitte@gmail.com)06 18 28 34 93
Mercredi de 9 h 30 à 11 h 30 et vendredi de 9 h 30 à 11 h 30, Château de Soule.
Reprise 28/09/2018 à 9 h 30 pour tous les groupes

Diaporama contimages



Cette animation, basée sur l'utilisation du logiciel Powerpoint, est centrée sur la production de diaporamas. Elle s'adresse à des utilisateurs possédant une bonne maîtrise de l'ordinateur personnel (Windows). L'objectif premier est d'obtenir un album photo animé et sonorisé qui conserve l'aspect informatif et didactique du carnet de voyage. La gestion de l'ordinateur, la protection vis-à-vis des malwares et virus ainsi que tous les aspects de sécurité ne seront pas oubliés.

Animateur : Claude ESPINASSE (espinasse@rampalhon.fr)05 61 27 70 39
Vendredi de 8h30 à 11h30 , alterne avec la cuisine, foyer d'Occitanie. **Reprise 12/10/2018**

Patchwork



C'est l'art d'assembler des pièces de tissus de différentes formes et de couleurs pour obtenir une pièce plus grande en formant un nouveau motif.

Le patchwork peut être réalisé à la main ou à la machine. Ces deux méthodes nécessitent de la minutie et de la patience mais les résultats sont à la hauteur des efforts consentis. Il existe plusieurs techniques qui s'apprennent au fur et à mesure des préférences personnelles.

Responsable : Annie BERNHARD (bernhard.annie@gmail.com)05 6173 13 33
Denise DEJEAN (denise.dejean@yahoo.fr)05 34 31 80 40
Mardi de 14 h à 17 h, Château de Soule. **Reprise 25/09/2018**

Expression artistique

L'atelier accueille les adhérents qui veulent exercer leurs talents créatifs quelque soit le niveau, débutant ou artiste confirmé. Ils sont libres dans leur choix des sujets et de la technique : peinture à huile, acrylique, pastel et aquarelle.

Le mardi matin une trentaine de fervents se retrouvent pour travailler, obtenir des conseils, échanger des idées et ceci dans une ambiance joyeuse et détendue. Une fois par an, ils exposent leurs tableaux à la Médiathèque selon le thème choisi au début de l'année.



Animatrice : Marie-Christine RIDEZ (ridezrene@yahoo.fr) 05 62 17 13 20
Mardi de 9 h 30 à 11 h 30, Château de Soule. **Reprise 18/09/2018**



La clé des Chants

Brel, Brassens, Ferrat, Moustaki, Yves Duteil, Renaud, les Beatles ... , vous aimez fredonner et chanter leurs chansons.

Et vous avez peut-être, comme moi, fait l'expérience que chanter avec des amis accompagnés par une guitare rend heureux. Nul besoin de savoir lire les partitions, il suffit juste d'avoir envie de partager des moments de convivialité ... ♪ en chantant ♪.

Animatrice : Suzanne FONTAINE (fontaine33@wanadoo.fr) ... 05 61 73 08 07
Dernier mardi du mois de 16 h à 17 h 30, Château de Soule. **Reprise 2/10/2018**

Artisanat

Vous avez du talent ou tout simplement l'envie de créations artistiques. Venez vous exprimer au sein de notre atelier. Vous avez largement le choix : peinture sur porcelaine, peinture sur verre avec encre dorure, statues Powertex, découpage, carton mousse, création de bijoux. Ambiance garantie, studieuse mais décontractée !



Animatrice : Paulette FRANCOIS (francoisguy45@neuf.fr) 05 61 75 8246
Vendredi de 14 h à 16 h 30, foyer d'Occitanie. **Reprise 14/09/2018**

Croq'Rando



Cette activité s'adresse surtout aux personnes se disant « nulles en dessin ». Des techniques graphiques très simples y sont abordées, l'objectif étant la confection d'un carnet de voyages avec textes et croquis :

- apprendre à regarder ce que nous voulons dessiner,
- apprendre à utiliser divers matériaux (aquarelle, charbon, paraffine, brou de noix...) souvent peu onéreux, de façon à créer un compte-rendu personnel.



Animatrice : Maryvonne ESPINASSE (maryvonne.espinasse@laposte.net) 05 61 27 70 39
Mardi de 14 h à 18 h, salle à préciser. **Reprise 25/09/2018**

Couture & Tricot

Dans un cadre agréable et en bonne compagnie, vous réalisez vous-même des vêtements (jupes, robes, pantalons, vestes, déguisements, etc.) et de la confection en ameublement et décoration. Vous pouvez ainsi vous accomplir, vous valoriser dans la création, apporter une touche personnelle à votre tenue vestimentaire, échanger des idées et vous faire de nouvelles amies... ou tout simplement faire de réelles économies !



Animatrices : Liliane LARNICOL.....(couture).....05 62 17 11 60
Josiane DESIRE (dodocamion@hotmail.fr) ..(couture).....05 62 17 11 67
Paule SABLE paulesableavf@gmail.com.....(tricot).....06 40 30 66 92

Jeu de 14 h à 17 h, Château de Soule. **Reprise 13/09/2018**

Cuisine



Toujours de nombreuses gourmandes assidues pour se régaler grâce à Henriette, Annie et Yannick (le seul homme).

C'est un moment pour partager cet art du bien vivre, du bien manger autour de mets simples, colorés, odorants et qui rendent jalouses les participantes de l'atelier artisanat...

Prenez vos couverts et venez tous à table !



Animateurs : Yannick DANDIGNAC (yannick.dandignac@wanadoo.fr) 05 62 17 78 56
Henriette GUILHEM (henrie3@wanadoo.fr)05 62 88 09 88
Annie IBANEZ (michel.ibanez@orange.fr)05 61 73 03 37

Premier vendredi de chaque mois à 9 h 30, foyer d'Occitanie. **Reprise 04/10/2018**

Cercle de lecture

La lecture, moment personnel de plaisir et d'évasion, peut être partagée...Ainsi, une double approche est proposée par cette activité - Prêt de livres, achetés par AVF Ramonville ou livres personnels - Discussions suivant les opportunités autour d'une œuvre ou d'un auteur précis, d'un thème regroupant des ouvrages de différents auteurs, des livres « coup de cœur » du moment.



Animatrices : Maïté HERMEN (maite.hermen@gmail.com)06 08 30 96 52

Danielle MARCHAND (mddany31@gmail.com)06 66 84 85 01

Le 1^{er} lundi du mois, de 14 h à 17 h, Maison des Associations 14 ch. Pouciquot.

Reprise 1/10/2018

Carnet de voyage



Cette activité a pour ambition de faire partager des souvenirs de voyage grâce à des diaporamas projetés en séance. Cette approche est valorisante pour les personnes qui s'investissent dans la préparation de leur récit et de l'illustration photographique. Elle est passionnante pour les adhérents AVF qui profitent de ces instants culturels.

Des photos merveilleuses, des anecdotes pittoresques, de quoi enchanter un public nombreux !

Animateurs : René JAVELAS (rene.javelas@orange.fr).....05 62 17 11 41

Guy DUBOIS (guyg.dubois@laposte.net) 05 61 75 86 96

Un vendredi par mois à 18 heures, salle à préciser.

Sorties et Conférences

Les sorties culturelles et les conférences constituent des moments forts de l'activité d'AVF Ramonville.

- En début d'année, visite guidée de Toulouse et de Ramonville pour les nouveaux arrivants, mais aussi pour les anciens (visites à pied) - Une conférence sur un peintre (diaporama), une conférence musicale et une conférence sur un thème particulier - Trois fois par trimestre des visites guidées telles que des musées, des expositions temporaires.



Animatrice : Janine JAVELAS-NIEL (rene.javelas@orange.fr)



Excursions

L'AVF Ramonville organise chaque année au moins deux excursions. Elles permettent aux nouveaux arrivants de découvrir les beautés touristiques et culturelles de notre Sud-Ouest et pour les anciens adhérents de redécouvrir ces sites merveilleux qu'ils ont connus dans le passé.

Sans oublier les bons moments passés à table au restaurant qui nous accueille à midi. Pour chaque excursion (une journée entière) le transport s'effectue dans un bus confortable.

Animatrices : Paule SABLE (paulesableavf@gmail.com).....06 40 30 66 92

Thérèse BERRY (teminerve@hotmail.fr)06 83 43 47 37

Anglais



Anglais « Intermédiaire »

L'accent est mis sur une révision des formes les plus courantes de l'anglais de tous les jours. A partir de courts documents en anglais ou de petites saynètes écrites et jouées par vous-mêmes on revoit les formes verbales de base. Pour le vocabulaire, il est souhaitable de se munir d'un dictionnaire.

Les nouveaux inscrits devront passer un test de niveau - ceci pour éviter de trop grandes différences d'expression ou de compréhension entre les participants.

Animatrice : Phyllis TERRIER (phyllis.terrier@yahoo.fr)
05 61 73 07 88

Jeudi de 9 h 30 à 11 h, Foyer d'Occitanie. **Reprise 04/10/2018**

Espagnol

Apprendre l'espagnol ou se perfectionner, voilà ce que propose cette activité, à partir d'ateliers progressifs (trois niveaux).

Plusieurs approches autour de la culture et des traditions espagnoles : revoir ou apprendre les verbes, la grammaire, la géographie, l'histoire, la gastronomie, les traditions et les chansons populaires, les écrivains, les peintres, les thèmes d'actualité.

Animatrice : Aurore SANCHEZ (auroresanchez@orange.fr) 05 61 73 22 38

1^{er} niveau, jeudi de 9 h à 10 h 15, Château de Soule. **Reprise 4/10/2018**

2^{ème} niveau, mardi de 9 h 30 à 11 h, Château de Soule. **Reprise 2/10/2018**

3^{ème} niveau et conversation, jeudi de 10 h 15 à 11h 30, Château de Soule. **Reprise 4/10/2018**



Anglais

Conversations

Espagnol

Cette activité s'adresse aux personnes désireuses d'entretenir leur compétence acquise en anglais oral, pour des raisons professionnelles, familiales ou touristiques. Au programme : entraînement à l'anglais oral (en binôme ou en groupes de 3 ou 4) ; jeux de rôles ; mini-présentations ; lectures et discussions autour d'articles de presse GB/US.

Animatrice : Phyllis TERRIER
(phyllis.terrier@yahoo.fr) 05 61 73 07 88

Jeudi de 11 h à 12 h 30, Foyer d'Occitanie.

Reprise 04/10/2018

La vie quotidienne espagnole, la culture et l'histoire de l'Espagne sont autant de sujets intéressants pour engager la conversation entre gens de bonne compagnie. Franchissez donc les Pyrénées chaque semaine et venez passer un bon moment au pays de Lorca !

Animatrice : Aurore SANCHEZ
(auroresanchez@orange.fr) 05 61 73 22 38

jeudi de 10 h 15 à 11h 30, Château de Soule.

Reprise 4/10/2018

Occitan



Vaste sujet ô combien attachant pour beaucoup d'entre nous. Cette activité vous propose de compléter votre connaissance de cette langue régionale par :

- un travail de fond comme la lecture à haute voix et la traduction d'un roman écrit en occitan, l'initiation à la grammaire de cette langue, le chant traditionnel, les poèmes, les discussions libres, ... - à l'occasion d'évènements culturels avec d'autres associations de Ramonville ou lors d'interventions de spécialistes, - lors de la sortie annuelle du groupe sur un thème « occitan ». Venez passer chaque semaine deux heures avec d'autres passionnés de cette culture et faites-vous plaisir.

Animateurs : Alain LAYOLE (alain.layole@orange.fr) 05 61 27 90 20 / 06 43 59 19 25

Mardi de 10 h à 12 h, Maison des Associations (chemin Pouciquot). **Reprise 2/10/2018**

Atelier de relaxation et sophrologie



La sophrologie est une technique créée par Alfonso Caycedo (neuropsychiatre) en 1960. Elle a pour ambition l'harmonie du corps et de l'esprit grâce à des exercices simples et efficaces. En des termes plus simples, c'est de nous permettre de changer notre regard sur nous-même, sur les autres, sur les événements de la vie. Née de la synthèse de plusieurs courants occidentaux et orientaux, la sophrologie est utilisée dans plusieurs domaines : médicaux, sportifs,

éducatifs, la prévention des risques psychosociaux, les addictions, l'accompagnement au deuil, etc. ... et tout simplement à toute personne désirant mieux vivre sa vie et son quotidien. Progressivement s'installe une nouvelle façon de vivre, d'exister, plus positive, plus constructive.

Animateur : Alain ROSSIGNOL (a.rossignol@cegetel.net) 06 46 48 28 17
 Mercredi 10 h – 11 h 30, Château de Soule. **Reprise 03/09/2018**

Les jeux de société



Le scrabble, les cartes (belotte, canasta, tarot), et bien d'autres jeux de société vous feront passer chaque semaine, en compagnie de gens passionnés, un agréable après-midi !



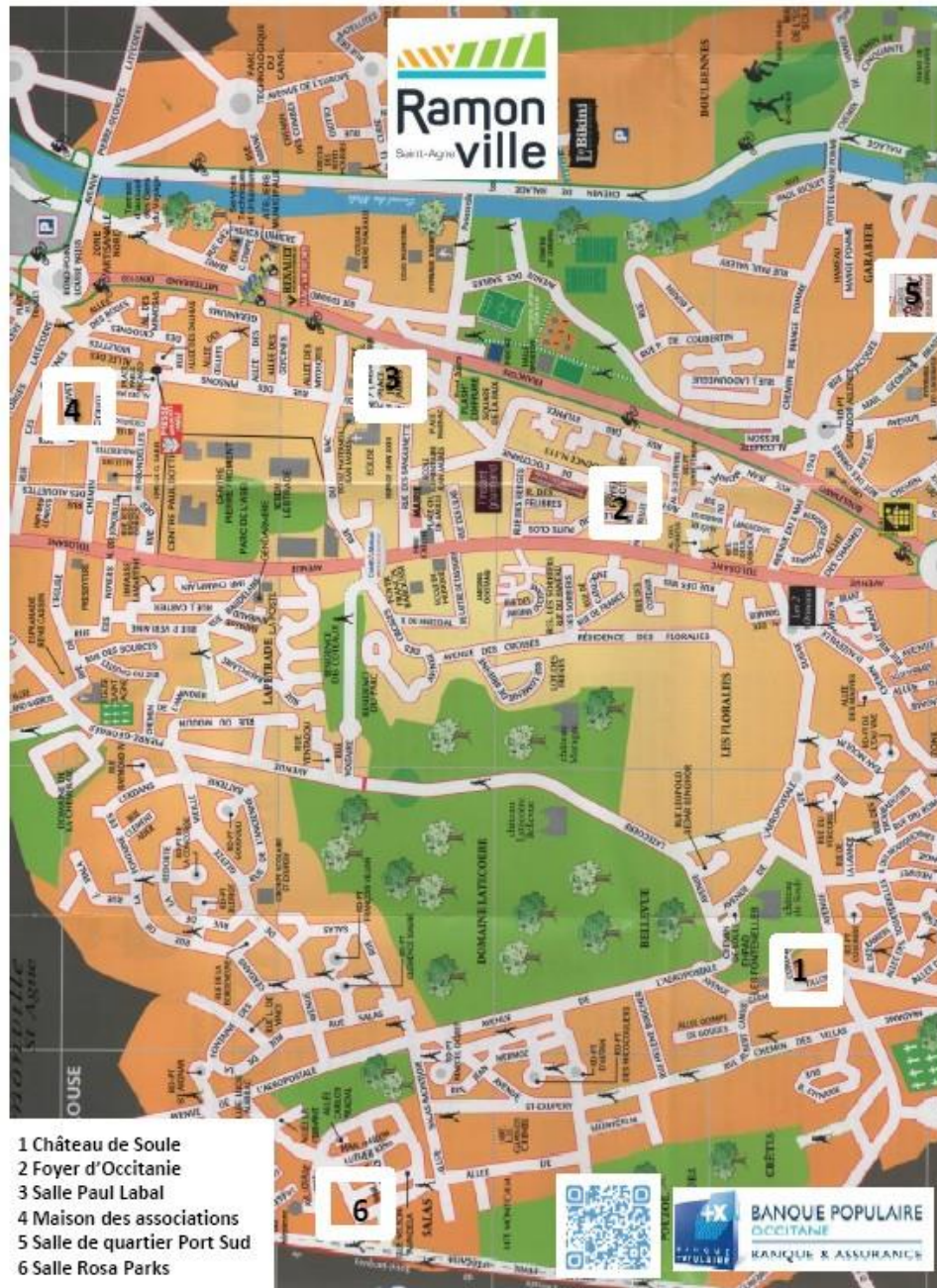
Animatrices : Françoise ETTINGER (pierre.ettinger@gmail.com) 05 62 19 14 56
 Odette PORTELLI 05 61 73 34 52
 Mercredi à 14 heures, Château de Soule. **Reprise 4/09/2018**

Les rencontres festives

AVF Ramonville organise des rencontres festives programmées

- *Accueil des nouveaux arrivants*
- *Fête du nouvel arrivant*
- *Loto – Galette début janvier*
- *Exposition des œuvres artistiques*
- *Fête annuelle de l'AVF*





- 1 Château de Soule
- 2 Foyer d'Occitanie
- 3 Salle Paul Labal
- 4 Maison des associations
- 5 Salle de quartier Port Sud
- 6 Salle Rosa Parks