

## **Descriptif des Activités Budapest Accueil SAISON 2020/2021**

### **Deux types d'activités vous sont proposés :**

1- Les activités bénévoles : elles sont organisées et animées par des bénévoles de Budapest Accueil, étant précisé que les frais inhérents à certaines activités restent à la charge des adhérents (par exemple visites culturelles, sorties aux bains, sorties aux restaurants ...).

2- Les activités professionnelles : Budapest Accueil se fait l'écho de certaines activités francophones proposées par des professionnels et susceptibles de vous intéresser.

### **1- LES ACTIVITÉS BÉNÉVOLES**

#### **Cafés de quartier Pest : Bienvenue à Budapest !**

Vous venez d'arriver à Budapest et vous vous sentez un peu perdue ? Ne vous inquiétez pas, cela ne va pas durer longtemps ! Venez nous retrouver à notre prochain café pour rencontrer les anciennes et les nouvelles de votre quartier. Nous serons ravies de répondre à vos questions et de vous donner toutes nos adresses, astuces et bons tuyaux côté Pest. N'hésitez pas à nous contacter dès votre arrivée !

**Contact** : Clémence Lentenois : [cafespest@gmail.com](mailto:cafespest@gmail.com)

#### **Café & Infos côté Lycée Français**

Une fois par mois dans le 2A au café Molka

Vous arrivez, et vous vous posez plein de questions : Comment se déplacer à Budapest ? Où trouver un nouveau tapis ? Qu'est-ce qu'un Langos ? Où prendre un café ? Comment réserver un spectacle ? Où sortir avec mes enfants ? Où partir pour un WE ? ... Au Café&Infos, vous trouverez plein d'informations utiles, astuces, conseils, idées et bonnes adresses autour d'un thème différent chaque mois. C'est aussi l'occasion pour vous de passer un bon moment et de faire connaissance avec les autres membres de Budapest Accueil.

**Contacts** : Marie Sophie Simonin et Nathalie Grégoire : [cafesinfos.buda@gmail.com](mailto:cafesinfos.buda@gmail.com)

#### **Parrainage**

Nous mettons en contact les personnes vivant à Budapest depuis quelques temps et les nouveaux arrivants afin de faciliter leur intégration. Vous êtes nouvel arrivant à Budapest ? Vous êtes à la recherche des bonnes adresses de votre quartier, d'activités pour vos enfants ou tout simplement de contacts ? Nous vous proposons un parrain ou une marraine habitant dans votre quartier, avec des enfants ayant à peu près le même âge que les vôtres et allant dans la même école, si possible ! Cette personne vous aidera à trouver vos repères et facilitera votre intégration. Je vous mettrai rapidement en relation avec votre parrain ou votre marraine. Vous avez été accueilli(e) lors de votre arrivée à Budapest et souhaitez maintenant faire profiter les nouveaux arrivants de vos connaissances en devenant parrain ou marraine ? Je vous présenterai rapidement votre filleul/filleule ! Nous vous remercions de votre aide !

**Contact** : Evelyne Guermeur et Stéphanie Nutte : [parrainage.budapest@gmail.com](mailto:parrainage.budapest@gmail.com)

#### **Visites culturelles**

Partons ensemble à la découverte des richesses de Budapest et de ses environs !

Nous vous proposons un programme de visites commentées par des guides francophones expérimentés qui vous aideront à (re)découvrir cette ville sous un angle privilégié.

Ces visites historiques, culturelles, ou insolites auront lieu le jeudi, une à deux fois par mois.

Pour participer, il vous faudra vous inscrire en nous écrivant à [ba.visites.culturelles@gmail.com](mailto:ba.visites.culturelles@gmail.com)

**Contacts** : Dominique Michalak : [ba.visites.culturelles@gmail.com](mailto:ba.visites.culturelles@gmail.com)

## **Les Bains de Budapest**

Vous venez d'arriver à Budapest et vous avez envie de découvrir l'exceptionnel patrimoine thermal de Budapest dans une ambiance conviviale ? Ou bien, vous êtes ici depuis quelque temps et vous souhaitez partager ce moment de détente dans les bains que vous connaissez, avec d'autres, nouvelles et anciennes mais en profiter aussi pour découvrir des bains moins connus ou moins fréquentés ? Alors venez nous rejoindre !

**Contacts** : Véronique Ernoul : [lesbainsdebudapest@gmail.com](mailto:lesbainsdebudapest@gmail.com)

*[Nous recherchons un/une bénévole pour aider Véronique dans l'organisation afin de pouvoir perpétuer l'activité cette année](#)*

## **A la découverte des Napi Menus**

Une fois par mois, nous vous proposons de nous rencontrer autour d'un déjeuner dans un restaurant de Budapest. La spécificité de cette rencontre sera de vous faire découvrir les NAPI MENU, c'est à dire les menus du jour hongrois, pour un prix compris entre 3000 et 4000 HUF... Une bonne occasion de découvrir de nouvelles adresses et de passer un bon moment. Les précisions sur le restaurant vous seront envoyées par email, mais le rdv est fixé à 12h. Si vous êtes nouvel(le) adhérent(e) de Budapest Accueil et que vous venez d'arriver à Budapest, ces déjeuners "dépaynants" sont souvent l'occasion de nouer des contacts et d'échanger de nombreuses infos !

**Contact** : Véronique Ernoul et Maud Perras : [napimenubudapest@gmail.com](mailto:napimenubudapest@gmail.com)

## **Les filles à table**

Les dates seront définies à la rentrées.

Une soirée par mois, nous nous retrouvons autour d'une bonne table à Buda ou à Pest. Nous nous réjouissons particulièrement d'accueillir les nouveaux visages de la rentrée : rejoignez-nous pour faire connaissance et partager un bon moment culinaire ! Attention, cette activité est réservée aux filles uniquement.

**Contacts** : Dominique Michalak et Ditta Kausay : [lesfillesatable@gmail.com](mailto:lesfillesatable@gmail.com)

## **Tous à l'apéro**

Quoi de plus convivial qu'un apéritif pour se retrouver, rencontrer de nouvelles personnes ou découvrir de nouveaux endroits à Budapest ? Nous vous proposons de nous retrouver un vendredi soir à 3 ou 4 occasions dans l'année, dans un lieu à chaque fois différent (typique, classique, insolite...). Que vous veniez seul(e) ou en duo, nous vous attendons pour partager un moment de détente dans un cadre sympathique !

**Contacts** : Adèle De Lanfranchi et Clémence Lentenois : [aperosbudapest@gmail.com](mailto:aperosbudapest@gmail.com)

## **Dégustations de vins**

Vous souhaitez découvrir et déguster des vins hongrois dans des lieux uniques tout en passant des soirées agréables ? Alors venez à chaque séance à la découverte d'un lieu et d'un thème différent et passer un moment en couple, entre amis ou avec vos visiteurs. Notre oenologue hongrois francophone saura vous captiver. Tarif prévu en fonction du programme, autour de 12000 HUF comprenant la dégustation de vins et un dîner 3 services (entrée, plat, dessert)

**Contact** : Céline Dusart et Sophie Charlotte Mulliez : [vinsbudapestaccueil@gmail.com](mailto:vinsbudapestaccueil@gmail.com)

## **Club de lectures partagées**

Je vous propose de nous retrouver environ une fois par mois côté Pest, dans un salon de thé ou dans un café, pour discuter de nos dernières lectures, de nos derniers coups de cœur littéraires et pour échanger nos livres et/ou références ... et pourquoi pas déborder aussi sur le thème du cinéma ?! Ambiance conviviale assurée !

**Contact** : Valérie Cevaer Lechkine : [valerie.cevaer@hotmail.fr](mailto:valerie.cevaer@hotmail.fr)

## **BB Club de Budapest**

Vous êtes enceinte, vous avez un bébé ou un petit de moins de 3 ans ? Vous avez envie de rencontrer d'autres mamans, de partager votre expérience ou tout simplement de passer un bon moment ? Nous vous proposons de nous retrouver une fois par mois, selon la météo, au chaud dans un café, à l'ombre sous les arbres dans un parc ou chez une maman. Nous alternerons les lieux de RDV entre Buda & Pest. Au programme: conversation, échange et bonne humeur pendant que les bébés gazouillent !

**Contacts** : Elsa Wacapou et Emmanuelle Durieux, [bbclubbudapest@gmail.com](mailto:bbclubbudapest@gmail.com)

## **Tarot**

Vous n'êtes pas sûr de votre niveau au tarot ? Cela tombe bien, peu importe ! Voici le principe de nos soirées : une fois par mois le vendredi soir, passer une soirée à jouer au tarot dans une ambiance conviviale. En fonction du nombre de participants, nous organisons plusieurs tables de 4 ou 5.

20h apéro dînatoire (n'oubliez pas les boissons qui vont avec !) : chacun amène un plat sucré / salé à partager pour la soirée

21h : premier tour

22h15 : dessert

22h45 : deuxième tour- Minuit : On compte les points !

**Contact** : Sarah et Sylvain Frachet : [budapestaccueil.tarot@gmail.com](mailto:budapestaccueil.tarot@gmail.com)

## **Pôle Carrière et Compétences *min 10 pers pour ouverture de l'atelier***

Vous souhaitez travailler à Budapest, reprendre une activité professionnelle, vous préparer pour retrouver un job en rentrant en France ou bien entamer une réflexion sur une reconversion ? Je vous propose d'animer bénévolement le groupe d'entraide Pôle Carrières et Compétences autour de ces problématiques une fois par mois. Les objectifs du Pôle Compétences et Carrières :

- Accueillir et nourrir les projets professionnels des membres du groupe
- Développer et enrichir le réseau professionnel des membres du groupe
- Créer des synergies grâce à la complémentarité (un carnet d'adresse, des collaborations)
- Présenter les spécificités du marché hongrois de l'emploi et de l'entrepreneuriat
- S'entraider, se soutenir, s'accompagner mutuellement.

Parce qu'une équipe est plus forte qu'une personne seule, chacun se met au service du projet des autres candidats : le savoir est collectif, c'est le Groupe qui travaille pour chacun.

Parce que réfléchir c'est bien mais agir c'est mieux, les participants co-construisent les outils qui leur permettront de mener leur recherches, leurs entretiens, leurs CV, leurs profils digital,...

**Contact** : Valérie Cevaer-Lechkine : [pole.carriere.competences@gmail.com](mailto:pole.carriere.competences@gmail.com)

## **L'entraide**

Les dates seront définies à la rentrée.

L'entraide est un groupe caritatif francophone apolitique et non confessionnel. Notre but est d'établir un lien avec des établissements hongrois accueillant des personnes démunies et de leur apporter une aide matérielle. Nous soutenons en priorité des enfants (orphelinats, foyers d'accueil temporaire, autistes), mais aussi des personnes handicapées, âgées ou dans le besoin. Nous essayons de répondre avec nos moyens aux besoins exprimés par les établissements que nous suivons, sur Budapest et en Hongrie ! Pour cela, nous menons tout au long de l'année des actions visant à lever des fonds ou collecter des produits. 100% des produits et fonds collectés sont redistribués ! L'entraide a un blog où vous pouvez retrouver toutes nos actions menées par l'équipe l'année dernière.

**Contact** : Dominique Michalak : [entraidehongrie@yahoo.fr](mailto:entraidehongrie@yahoo.fr)

**Blog** : <https://entraidehongrie.wixsite.com/entraidehongrie>

## **Conférence : Bien vivre le changement lié à l'expatriation**

Conférence gratuite en webinar, inscription obligatoire en ligne, mardi 22 septembre à 9h45

[https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting\\_YmE4ODZINjctN2MxNC00NTIwLTlhOTUtOGNjMjE0YjkwOGJh%40thread.v2/0?context=%7B%22Tid%22%3A%22173af491-f294-41d0-9d69-60928cea6893%22%2C%22Oid%22%3A%229a2f382d-a26e-4b15-bdc7-57533b5a2793%22%7D](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_YmE4ODZINjctN2MxNC00NTIwLTlhOTUtOGNjMjE0YjkwOGJh%40thread.v2/0?context=%7B%22Tid%22%3A%22173af491-f294-41d0-9d69-60928cea6893%22%2C%22Oid%22%3A%229a2f382d-a26e-4b15-bdc7-57533b5a2793%22%7D)

- Qu'est-ce que le changement?
- Quels sont les défis de l'expatriation pour l'expatrié(e), le ou la conjointe, les enfants?
- Quels sont les facteurs clés de réussite?
- Spécial Hongrie : que faut-il savoir des spécificités culturelles pour s'intégrer au mieux.

**Contact:** Maryjane Delaplace

*20 années d'expérience en coaching professionnel, coach certifiée (Mozaik, Paris), certifiée en psychologie positive (Berkeley, USA), praticienne en hypnose et PNL (IFHE-Paris), en EFT et thérapies informationnelles.*

<https://www.theflowacademy.eu>  
contact@theflowacademy.eu  
+36 703 638 957

## **VTT**

Envie de balades en forêt, Bertrand vous guide dans les forêts du 2A. En fonction de vos disponibilités, départ possible le matin sauf le week-end.

**Contact :** Bertrand Bermond, [bertrand.bermond06@orange.fr](mailto:bertrand.bermond06@orange.fr), +33 7 60 13 08 42

## **Rencontre avec les seniors**

Venez découvrir ce groupe convivial et dynamique. Nos amis plus âgés hongrois, français, belges, britanniques, mais tous francophiles viennent pour parler notre langue française. Nous mettons à leur disposition une petite bibliothèque. Autour d'un café ou d'un thé accompagnés de pâtisseries maisons, bénévoles et seniors échangent sur tous les sujets. Ces « seniors », souvent des dames, ont eu des vies riches et ont traversé différentes époques de la Hongrie. Pour les bénévoles qui ont plus de temps et de patience, en partenariat avec le consulat de France, nous allons aussi rendre des visites à domicile aux personnes qui ne peuvent plus se déplacer. Le groupe des seniors se retrouve le 1er mardi de chaque mois à l'Institut Français (BP I, Fő utca 17, salle 33) de 10h à 12h.

***Nous recherchons un/une bénévole pour pouvoir perpétuer l'activité cette année***

## **Ecoresponsables : pourquoi pas nous ?**

Vous êtes déjà plutôt gourde que bouteille en plastique ? Vous triez vos déchets et cherchez où déposer le verre ? Le shampoing solide vous intrigue ? Vous ne jurez que par le vinaigre blanc et le savon noir ? Vous avez envie mais ne savez pas par où commencer ? Alors, vous êtes mûr(e) pour rejoindre notre Club pas du tout select d'écoresponsables en devenir ! Conscientes que nous devons cheminer vers une consommation plus raisonnée, nous vous proposons un groupe d'entraide et d'échanges de bonnes adresses et bonnes pratiques pour emprunter ensemble cette nouvelle voie à Budapest ! ***Nous recherchons un/une bénévole pour pouvoir perpétuer l'activité cette année***

## **2- LES ACTIVITES PROFESSIONNELLES**

### **Organisation de séjour sur mesure à Budapest**

Vous venez d'arriver à Budapest, vous avez envie de découvrir la ville et de vous y sentir à l'aise rapidement.

Organisatrice de séjour sur-mesure à Budapest, je propose de partager avec vous mes itinéraires détaillés et complets par quartier, partage de mes connaissances, expériences, astuces et bons plans. Vous avez souvent de la visite et vous n'avez pas le temps de vous occuper de vos invités.

Je vous propose de :

- les accompagner, en partageant avec eux ma passion pour cette magnifique ville.
- ou simplement leur préparer des itinéraires détaillés et complets par quartier accompagnés de plans. Budapest regorge de chemins balisés ! La randonnée vous tente, mais vous n'osez pas vous aventurer.

Je vous propose de vous préparer votre parcours selon votre demande (grimpe, plat, avec enfants, vues, durée etc...).

Un accompagnement personnalisé : à partir de 10000 Huf les 3 heures

Des itinéraires détaillés et complets : à partir de 4200 Huf l'unité

Offre adhérents "Budapest Accueil" - 15 % sur les tarifs indiqués.

**Contact** : Guermeur Evelyne, Organisatrice de séjours sur-mesure à Budapest  
<https://www.budapestsejourorganise.com>

### **Tennis**

Apprendre à jouer au tennis ou se perfectionner grâce à une méthode rapide et moderne. Lieu : dans le second ou le douzième arrondissement. Fréquence : une fois par semaine. Par groupes de niveaux : débutants (qui n'ont jamais joué du tout), faux débutants (qui ont déjà joué un peu) et pour ceux et celles qui ont déjà fait des matchs mais voudraient travailler leurs points faibles. Horaires : à définir selon la disponibilité des personnes intéressées. Prix : location du terrain plus le prix de la leçon (4000 Ft) divisés par le nombre de personnes dans le groupe.

**Contact** : Thierry Salomon - Enseignant de tennis - Modern Tennis Methodology Teaching Professional - Tel : +36 30 651 02 08 - [tsalomon@hotmail.com](mailto:tsalomon@hotmail.com)

### **Cours de peinture**

Une fois par semaine nous nous retrouvons de 9h à 12h dans l'atelier de Ludo dans le 2A. Vous amenez une idée et Ludo fournit peinture à l'huile et matériel. Cadres de différents formats disponibles sur place à prix coûtant. Atelier ouvert à tous, aux grands débutants comme à ceux qui dessinent ou peignent déjà. Cours de 3 heures 5000 huf + 500 huf pour le matériel.

**Contact** : Ludovic Thiriez : [ludothiriez@msn.com](mailto:ludothiriez@msn.com)

### **Ateliers de pleine conscience & Séjours détox**

Rémy Segretain, instructeur de pleine conscience et naturopathe vous propose 2 types d'activités :

**La méditation dite « de pleine conscience »** – la formation classique de 8 semaines maintenant largement reconnue pour ses bénéfices à la fois physiques et psychiques, vous permettra de développer une pratique individuelle dans votre quotidien afin de surpasser d'éventuels stress, de mieux comprendre ses anxiétés et de devenir plus serein et joyeux. 2h30 par semaine par petit groupe. Se renseigner pour les dates de commencement.

**Des séjours détox** – en pratiquant le jeûne pendant quelques jours dans la nature, vous aurez l'occasion d'accorder une pause à votre organisme, mettre vos intestins au repos, se débarrasser de décennies d'accumulation de toxines, revitaliser corps et esprit, maîtriser des addictions potentielles: sur(ou mal)-consommation de nourriture et éventuellement perdre quelques kilos superflus. De

manière plus introspective, prendre le temps de se retrouver face à soi hors des obligations quotidiennes de nos vies mouvementés. Voir les dates sur le site.

**Consultations naturopathiques** – vous avez des maux divers de type inflammations, maux de tête, problèmes de digestion, de peaux, etc et vous aimeriez vous soigner de manière naturelle ou bien la médecine traditionnelle reste démunie devant vos symptômes, n'hésitez pas à consulter (19,000Ft la première consultation d'environ 90min et 13,000Ft les fois suivantes).

**Contact** : Rémy Segretain – Naturopathe et Instructeur de Pleine Conscience - +36704114109 - [www.centrelibellule.com](http://www.centrelibellule.com)

### **Coaching et Thérapie brève :**

Problèmes relationnels ? Manque de sens dans votre vie ? Blocages ? Angoisses ? Addictions ? Peurs incontrôlées ?

Douleurs récurrentes ? Insomnie ? Stress ?

Je vous aide à **solutionner votre problématique** en utilisant la méthode qui vous conviendra le mieux et que nous choisirons ensemble: Coaching, Programmation Neuro-Linguistique, Hypnose, Thérapie informationnelle ou Psychologie Énergétique.

J'accompagne également les dirigeants souhaitant passer de **bon à excellent** ou désireux de développer l'**intelligence collective** de leurs équipe.

Enfin, je propose des Master Classes de développement personnel en présentiel ou webinaire.

Vous êtes votre meilleur investissement! Qu'attendez-vous pour vous libérer de vos entraves et devenir qui vous êtes...et plus ?!

**Contact:** Maryjane Delaplace

*20 années d'expérience en coaching professionnel, coach certifiée (Mozaik, Paris), certifiée en psychologie positive (Berkeley, USA), praticienne en hypnose et PNL (IFHE-Paris), en EFT et thérapies informationnelles.*

<https://www.theflowacademy.eu>

[contact@theflowacademy.eu](mailto:contact@theflowacademy.eu)

+36 703 638 957

### **Cours de flûte traversière**

A partir de 8/9 ans jusqu'à 99 ans, venez découvrir ou approfondir votre plaisir de jouer. Cours d'1h, comprenant le solfège.

**Contact** : Bertrand Bermond, [bertrand.bermond06@orange.fr](mailto:bertrand.bermond06@orange.fr), +33 7 60 13 08 42

### **Cours de langues pour adultes (Hongrois, Français, Anglais), Soutien scolaire**

Que ce soit du soutien scolaire ou des cours de langues pour adultes (Hongrois, Français, Anglais), Ildiko a une grande expérience avec les élèves du lycée Français. N'hésitez pas à la contacter

**Contact** : Ildiko Szabadi, [szildi1976@gmail.com](mailto:szildi1976@gmail.com), +36 30 270 12 53

### **3 – POUR NOUS AIDER ... !**

#### **Nous sommes à la recherche ...**

**... de bénévoles pour nous aider à animer notre association** : si avez un peu de temps libre et que vous voulez partager cette expérience enrichissante avec nous, n'hésitez pas à nous contacter sur notre adresse mail : [budapestaccueil@gmail.com](mailto:budapestaccueil@gmail.com)

... **et si vous souhaitez proposer une nouvelle activité**, n'hésitez pas à nous contacter : [budapestaccueil@gmail.com](mailto:budapestaccueil@gmail.com) ou [activites.budapestaccueil@gmail.com](mailto:activites.budapestaccueil@gmail.com). Nous nous ferons un plaisir d'en discuter avec vous !

**POUR SUIVRE TOUTES NOS ACTUALITES RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET**  
[www.budapest-accueil.org](http://www.budapest-accueil.org)

**POUR PLUS D'INFOS**, rendez-vous aux rubriques «**Blog** » et « **Gazette B.A.ba** » de notre site

**BONNE RENTRÉE À TOUTES ET À TOUS ET À TRÈS BIENTÔT**