



# Centre Social Simone VEIL

1 Avenue Pasteur  
21140 SEMUR-EN-AUXOIS

03 80 97 09 27  
[accueil.esc@gmail.com](mailto:accueil.esc@gmail.com)



Centre Social Simone VEIL  
SEMUR-EN-AUXOIS

<b>TARIFS</b>	<b>PAGE 1</b>
<b>ACTIVITÉS POUR TOUS</b>	<b>PAGE 2 À 6</b>
<b>ENFANCE &amp; FAMILLE</b>	<b>PAGES 7 ET 8</b>
<b>SENIORS</b>	<b>PAGE 9</b>
<b>ESPACE NUMÉRIQUE</b>	<b>PAGE 10</b>
<b>HORS LES MURS</b>	<b>PAGE 11</b>
<b>SERVICES &amp; ASSOCIATION DES USAGERS</b>	<b>PAGE 12</b>
<b>FRANCE SERVICES</b>	<b>PAGE 13</b>
<b>PERMANENCES</b>	<b>PAGE 14</b>

## Tarifs de l'adhésion annuelle

L'adhésion est obligatoire\* pour participer à toutes les activités proposées au Centre Social.

		Jeune	Adulte	Famille
Lieu d'habitation	<b>Semur</b> (21140)	10 €	18 €	28 €
	Tarif réduit**	5 €	8 €	14 €
	<b>ComCom des Terres d'Auxois</b> (21350, 21390, 21460)	12 €	20 €	30 €
	Tarif réduit**	6 €	9 €	15 €
	<b>Hors ComCom</b>	14 €	22 €	32 €
	Tarif réduit**	7 €	10 €	16 €

\*Il n'est pas nécessaire d'adhérer au Centre Social pour accéder à France Services et aux permanences.

\*\*Pour les demandeurs d'emploi et les personnes bénéficiaires des minimas sociaux, sur présentation d'un justificatif.



### THÉÂTRE

Apprendre à improviser, à maîtriser sa voix et ses émotions, à observer et écouter ou encore à remplir l'espace... autant d'exercices et d'outils pour apprendre à se découvrir en tant que comédien mais aussi en tant qu'individu.

Lundi 18h à 20h  
**Gratuit**

### BRIDGE

Plus qu'un jeu de cartes convivial, le bridge est un sport d'esprit hautement intellectuel. Il se joue à 4 joueurs répartis en 2 équipes... Quelle équipe remportera la partie ?

Mercredi 14h à 18h  
**7€ à l'année**

### TAROT & BELOTE

Communication avec un partenaire, système d'annonces et d'enchères, mémorisation des plis et comptage des cartes... Qui remportera la partie ?

Lundi 14h à 18h  
Jeudi 14h à 18h  
**7€ à l'année**

### SCRABBLE

Activité ludique qui fait travailler la mémoire et la concentration, qui enrichit le vocabulaire, qui permet de revoir les conjugaisons des verbes et de faire du calcul mental.

Lundi 18h30 à 21h  
Mardi 14h à 18h  
**Gratuit**



### DICTÉE

Rendez-vous une fois par mois pour faire travailler le vocabulaire et l'orthographe dans la bonne humeur (dates affichées à l'accueil du Centre)

Vendredi 17h à 18h (mensuel)  
**Gratuit**





### GYM DOUCE

En s'appuyant sur le système postural profond, les exercices permettent de renforcer la musculature tout en amplifiant la liberté de mouvement. Les tensions se relâchent grâce à une harmonisation avec la respiration.

Mardi 10h à 11h  
 Mardi 11h à 12h  
**60€ le trimestre**

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Des exercices dynamiques couplés à une respiration spécifique permettent d'améliorer la posture, de maintenir la tonicité de la colonne vertébrale et de prévenir les douleurs. Cela a aussi un effet sur le système cardio-vasculaire.

Mardi 12h15 à 13h15  
**60€ le trimestre**



### MARCHE

Marche dynamique et amicale pendant environ 2h, de plus ou moins 9 km. Balade pour tous, sans esprit de compétition, à la découverte de la nature sur les divers sentiers de Semur et des alentours.

Vendredi 14h à 16h30  
**Gratuit**

### AQUABIKE & AQUAGYM

Cours en milieu aquatique en rythme avec un travail cardio-vasculaire et respiratoire. Il s'articule autour d'un ensemble de mouvements favorisant l'endurance musculaire du haut et du bas du corps.

Lundi à partir de 15h  
 Départ du Centre à 14h15  
**10€ la séance**



### ZUMBA

Méthode de fitness qui combine danses, musiques latines et exercices physiques. C'est un sport assez ludique qui permet de brûler les calories et de garder la forme.

Mardi 17h30 à 18h30 (enfant)  
 Mardi 18h30 à 19h30 (adulte)  
**60€ le trimestre**

*Toutes les activités sont ouvertes à tous, sans conditions d'âge. L'adhésion au Centre Social est obligatoire.*

**CORPS CHANTANT**

Cet atelier s'adresse à tous ceux qui ont envie de chanter et qui souhaitent explorer leur voix, les résonances des sons dans le corps.

Vivre le plaisir de chanter ensemble à travers un répertoire simple et varié, avec des propositions d'improvisation vocale en toute liberté.

Lundi 10h30 à 12h  
**40€ le trimestre**

**SOPHROLOGIE**

Utilisation de la relation entre respiration et visualisation positive afin d'abaisser les tensions et de mettre le corps et l'esprit en harmonie. La sophrologie invite à mieux gérer le stress. Elle favorise un retour à un équilibre des émotions.

Mardi 18h à 19h  
**60€ le trimestre**

**RELAXATION**

Après quelques mouvements de détente corporelle, un temps de relaxation profonde guidée au son de la voix et d'instruments tels que les bols chantants pour un temps de ressourcement complet.

Vendredi 18h à 19h  
**70€ le trimestre**

**QI GONG**

Grâce à des mouvements sans à-coups et un travail autour de l'axe du corps, le Qi Gong éduque aux bonnes postures. Les étirements et l'amplitude des mouvements sont privilégiés.

Mardi 8h45 à 9h45  
Vendredi 8h45 à 9h45  
**Gratuit**

**YOGA**

Pratique évolutive au fil des saisons, accessible à tous, mariant mouvements, souffle et postures statiques, fondée sur une écoute bienveillante favorisant centrage, détente et conscience de soi.

Lundi 10h30 à 11h45  
Mercredi 17h45 à 19h  
Mercredi 19h à 20h15  
**70€ le trimestre**

Yoga + Relaxation  
**95€ le trimestre**





### POINTS COMPTÉS & TRICOT

Se retrouver ensemble pour broder, coudre ou tricoter, mettre en commun les savoir-faire, réaliser des ouvrages collectifs, tisser des liens.

Mercredi 16h30 à 18h30  
**Gratuit**

### BRODERIE AU RUBAN & HARDANGER

Broder à la main permet d'ornementer et d'agrémenter, avec beaucoup de créativité, les textiles, les accessoires, les tenues ou la décoration.

Lundi 14h à 17h  
**Gratuit**

### PATCHWORK

Atelier de Patchwork avec notamment la réalisation d'un ouvrage commun travaillé durant l'année et offert à l'une des participantes en fin d'année. D'autres petits ouvrages sont également réalisés en cours d'année dans une ambiance conviviale.

Jeudi 14h à 17h  
**18€ à l'année**



### COURS DE DESSIN & PEINTURE

«Peindre en liberté»

Cours de dessin académique et atelier d'expression libre. Pratique du crayon, pastel, aquarelle, peinture acrylique et huile. Pour débutants, amateurs et confirmés. Groupe de 12 élèves.

Jeudi 15h à 18h  
Jeudi 18h à 21h  
**70€ le trimestre**

### LOISIRS CRÉATIFS

Faire appel à la créativité et à l'expression personnelle pour la fabrication artisanale d'objets : carterie, scrapbooking, décors, bijoux, etc...

Vendredi 14h à 17h  
**Gratuit**

### MOSAÏQUE

Sur la base d'un partage de connaissances, activité libre où chaque participant vient avec son matériel et ses idées.

Vendredi 14h à 16h  
**Gratuit**



## ANGLAIS

Que vous soyez jeune adulte ou retraité, l'anglais vous ouvre de nouveaux horizons. Séjours dans un pays anglophone et nouvelles rencontres, l'apprentissage de l'anglais vous réserve de belles surprises !

Mardi 9h à 10h30  
**60€ le trimestre**



## JAPONAIS

Apprendre le japonais en toute joie !  
 « Ultra-débutant » : saluer, se présenter, demander et dire l'heure, les prix et écrire les Kanas.  
 « Débutant » : conjuguer les verbes, demander et décrire les lieux, parler au passé.

Mercredi 17h30 à 18h30 (ultra débutant)  
 Mercredi 19h à 20h (débutant)  
**85€ le trimestre**

## FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE (FLE)

Pour apprendre le français selon son niveau et ses besoins afin de s'intégrer dans la vie sociale. Ouvert à toutes les nationalités.

Sur rendez-vous  
**5€ le trimestre**

## CHINOIS

Vous aimeriez acquérir les bases du mandarin ? Première langue parlée au monde, indispensable pour voyager en Asie, mieux comprendre la place du monde chinois dans le monde ou appréhender une autre façon de penser.

Mardi 17h30 à 18h30 (intermédiaire)  
 Mardi 18h30 à 19h30 (débutant)  
**70€ le trimestre**





## ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Le CLAS est un dispositif visant à épauler les enfants dans leur scolarité, les parents dans leur relation avec leur enfant, à les soutenir dans leur rôle éducatif et dans le lien qu'ils ont avec l'école.

Les séances d'accompagnement à la scolarité se déroulent dans les écoles de Semur et Genay, ainsi que dans les locaux du Centre Social et au gymnase pour des activités sportives. Pour les collégiens, un accompagnement au Centre Social en fonction de l'emploi du temps de l'enfant est possible. Toutes les séances sont encadrées par des animateurs et des bénévoles.

### LUNDI

17h à 18h

- École du Rempart
- École de Champlon

### MARDI

17h à 18h30

- Découvertes sportives en partenariat avec les clubs sportifs semurois

17h15 à 18h15

- École de Genay

### JEUDI

17h à 18h

- École du Rempart
- École de Champlon

17h15 à 18h15

- École de Genay

### MERCREDI

En complément de l'accompagnement à la scolarité, les familles proposent et choisissent diverses activités pour les mercredis. Cet accueil s'adresse aux familles et aux enfants seuls à partir de 6 ans.

La journée se déroule en 2 étapes :

9h à 12h (Éveil culturel)

Accompagnement à la scolarité  
Sport et atelier musique & percussion

14h à 17h

Projets établis au trimestre :  
cuisine, jardinage,  
intergénérationnel, etc.

### TARIFS DU CLAS

(adhésion annuelle obligatoire, voir page 1)

- 1 séance par semaine : 10€/trimestre
- 2 séances par semaine : 15€/trimestre
- 3 séances par semaine : 20€/trimestre
- 4 séances par semaine : 25€/trimestre

## ACTIVITÉS DES VACANCES SCOLAIRES

Pour les vacances scolaires, un programme est co-construit avec les enfants et les familles. Chacun peut proposer ce qu'il souhaite faire, partager sa passion. L'accueil peut se faire à la demi-journée ou à la journée complète en fonction du programme.





## SÉJOURS & WEEK-END FAMILLE

Chaque année, le Centre Social organise des week-ends et séjours pour les familles du territoire, sur critères d'éligibilité. Ils s'adressent aux familles, parents, enfants, grands-parents... qui, pour diverses raisons, n'ont pas l'occasion de partir.



## ÉVÉNEMENTS PONCTUELS

Le Centre Social, avec l'aide des habitants, construit chaque année des événements importants pour faire vivre leur quartier, le faire connaître et surtout l'animer.



## IDEAS BOX

Les Ideas Boxes sont conçues par Bibliothèque Sans Frontières. Le but de ces boxes est de créer une médiathèque mobile afin de rendre le numérique, la culture et les loisirs accessible à tous. Elles sont situées au Bahut et sont accessibles tous les jours entre 12h et 14h.

### IL Y A QUATRE BOXES :



• la box jaune contient une imprimante et des fournitures administratives



• la box orange est constituée d'une partie bibliothèque avec toutes sortes de livres et également une partie ludothèque avec divers jeux de société



• la box bleue contient une télévision et une Nintendo Switch



• la box verte contient 10 ordinateurs et 10 tablettes, un casque de réalité virtuelle, une caméra et divers autres objets numériques

## ACTIVITÉS DÉDIÉES AUX PERSONNES DE + DE 65 ANS

### TRANSPORT À LA DEMANDE

Dédié aux personnes âgées et aux personnes à mobilité réduite avec justificatif, le transport à la demande vous permet de vous déplacer partout dans Semur-en-Auxois.

**2€ la course**



### C'EST UN PETIT BONHEUR

Visites en chanson à votre domicile avec des chanteurs locaux et des musiciens professionnels. Bonne humeur et émotions garanties !

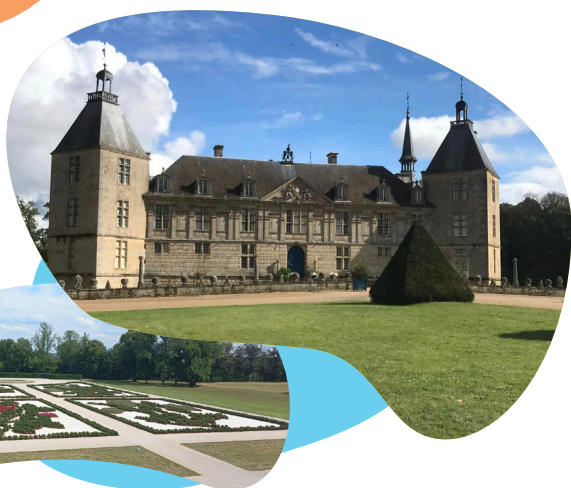
**Gratuit**

### FORM'ÉQUILIBRE

Des exercices ludiques et des conseils personnalisés visent à renforcer la musculature et à adopter les bons gestes au quotidien. Des situations motrices variées mettent en jeu la fonction d'équilibre dans toutes ses composantes.

Jeudi 15h30 à 16h30 à la Villa Bella des Croisettes

**60€ le trimestre**



### SORTIES DU JEUDI

Tous les mois, une sortie est proposée dans un lieu culturel à moins d'une heure de route de Semur-en-Auxois.

Programme à l'accueil du Centre Social

**5€ la sortie**

### JEUX DE SOCIÉTÉ SENIORS

Partager le plaisir de jouer ensemble de découvrir et d'apprendre de nouveaux jeux de société.

Mercredi 14h30 à 16h30

**Gratuit**

### GROUPE DU MARDI

Espace d'animation avec des activités au gré des envies et au fil des saisons, dans une ambiance conviviale.

Mardi 14h à 17h

**Gratuit**



# Une Conseillère Numérique vous accompagne dans l'utilisation de vos outils informatiques du quotidien :



L'envoi, la réception et la gestion de vos e-mails



La connaissance de l'environnement et du vocabulaire numérique



La prise en main de votre équipement informatique : ordinateur, smartphone, tablette, etc...



Votre navigation sur Internet



La création et la gestion de vos contenus



L'installation et l'utilisation d'applications utiles sur votre smartphone ou votre tablette

## 4 types d'accès gratuits :



### ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL :

1h dédiée sur rendez-vous afin de répondre à toutes vos questions



### ATELIERS COLLECTIFS :

1h30 à 2h pour échanger à plusieurs sur un même thème (programme à l'accueil)



### ACCÈS LIBRE :

Pour utiliser librement et en autonomie des ordinateurs connectés à Internet



### PETIT DÉJ' NUMÉRIQUE :

Tous les lundis matins, de 9h à 12h et sans RDV, posez vos questions autour d'un café



CONSEILLER  
NUMÉRIQUE  
France  
services





QUARTIER CINEY

Situé au 11 Avenue de Ciney, l'appartement 114 a différentes fonctions, mais reste avant tout un lieu de rencontres, d'échanges et d'écoute. Un endroit au cœur du quartier où des projets sont menés pour et par des habitants de l'Avenue : café recueil de paroles, espace de dons, fête des voisins, Rue Aux enfants, soirée à thème, repas partagés, sorties, création de décorations pour l'Avenue, etc.

L'objectif de ces échanges est de valoriser les habitants dans l'élaboration de leurs projets, les rendant acteurs de leurs loisirs, afin de rompre l'isolement et/ou la solitude.

Un café par semaine est organisé en fonction des habitants, hors vacances scolaires pour mener toutes ces actions.

APPARTEMENT PÉDAGOGIQUE

Cet appartement de l'avenue de Ciney a également un but pédagogique. Via de nombreux affichages, il permet aux partenaires et aux habitants d'obtenir des informations sur les gestes éco-responsables dans le logement.

Animé par Habitat & Humanisme



QUARTIER MOUCHOT

Le Centre Social possède un deuxième appartement en partenariat avec Orvitis, situé au 9 rue Augustin Mouchot. Il permet de faire le lien avec le quartier du 11 novembre situé à proximité.

Un café par semaine est organisé en fonction des habitants.

LOCATAIRES RELAIS

L'action « Locataires relais » mise en place par Orvitis a pour objectifs de recréer du lien entre le bailleur, ses locataires et la commune, d'encourager les initiatives des habitants et de favoriser les interventions bénévoles au nom de l'intérêt collectif d'un quartier. Grâce au travail partenarial mené avec le Centre Social, quatre habitants se sont portés volontaires pour devenir « Locataires relais » du quartier Mouchot.



Le Centre Social peut mettre à disposition de tout organisme en faisant la demande :

**DES SALLES ET  
DES BUREAUX**



**DES VÉHICULES**



**DE LA VAISSELLE**



**DU MATÉRIEL  
NUMÉRIQUE**

(ordinateurs, tablettes)



**objectifcode**

ObjectifCode est la plateforme pour passer l'examen du code de la route accompagné de votre auto-école, ou en candidat libre !

Que vous souhaitiez passer le code de la route auto (Permis B) ou le code de la route moto (Permis A2), de nombreuses sessions sont ouvertes sur le site internet [www.objectifcode.sgs.com](http://www.objectifcode.sgs.com)



*Flashez-moi  
pour y accéder*

**ASSOCIATION DES USAGERS**

En adhérant au Centre Social, vous devenez également membre de l'Association des Usagers. L'Association vit grâce à la participation active de nombreux bénévoles. Elle participe aux projets du Centre Social tel que « La Rue aux Enfants » ou l'accompagnement scolaire.

En complément des activités proposées par le Centre Social, l'ADU organise des événements ponctuels :

- Vide dressing d'été & d'hiver (mars & octobre)
- Marché aux jouets (novembre)
- Après-midi jeux (janvier)
- Concours de tarot (février)
- Repas d'été (juin)
- Voyages & spectacles (printemps)



*Si vous souhaitez vous investir, une permanence à  
lieu tous les mardis de 14h30 à 17h*

*L'espace France Services est un lieu unique où toute personne peut obtenir un premier niveau d'information et être accompagnée dans ses démarches administratives du quotidien*

## RETRAITE

Informations sur l'âge de départ à la retraite, obtenir un relevé de carrière, demander sa retraite, pension de reversion, etc.

## JUSTICE

Consulter un avocat, un défenseur des droits ou un conciliateur de justice.

## BUDGET

Déclarer ses impôts, demande et actualisation du RSA, etc.

## ÉTAT CIVIL & FAMILLE

Pré-demande de carte d'identité et de passeport, perte d'un proche, naissance, etc.

## LOGEMENT & MOBILITÉ

Demande de logement, demande d'allocation logement, faire ou refaire une carte grise, demande de permis de conduire, location de scooter, etc.

## FORMATION & EMPLOI

Actualisation Pôle Emploi, demande de prime d'activité, CV et lettre de motivation, etc.

## PRÉVENTION & SANTÉ

Demande de Complémentaire Santé Solidaire, perte de la carte vitale, passer un bilan de santé, création d'un compte Ameli.fr, etc.



## CONTACT & PRISE DE RENDEZ-VOUS

efs.semur@gmail.com  
03 80 97 09 27

## LES PARTENAIRES FRANCE SERVICES



## SANS RENDEZ-VOUS :

- lundi de 9h à 12h30
- vendredi de 9h à 12h30

## AVEC RENDEZ-VOUS\* :

- lundi de 13h30 à 18h
- mardi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h
- mercredi de 9h30 à 12h30
- jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h

\*Possibilité de déplacement à domicile

## CAP EMPLOI

Accompagnement vers et dans  
l'emploi des personnes en situation  
de handicap et de leurs employeurs

Sur RDV  
03 80 53 18 70



## CONCILIATEUR DE JUSTICE

Accompagnement gratuit afin de  
trouver une solution amiable lors  
d'un différend

2 fois par mois sur RDV  
06 85 04 41 15



## CPAM

Caisse Primaire d'Assurance Maladie

- 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois de 13h45  
à 16h sans RDV (sauf vacances)  
- Service social sur RDV, 36 46



## LIGUE CONTRE LE CANCER

Moment d'écoute bienveillant pour  
que les malades et leurs proches  
puissent exprimer leurs ressentis

Dernier jeudi du mois de 14h à 17h  
03 80 50 80 00



## MSA

Mutualité Sociale Agricole

Sur RDV  
03 85 39 50 83



## SPI (SANTÉ PSYCHIQUE ET INCLUSION)

Soutenir les personnes en souffrance  
psychique et favoriser leur maintien  
dans le tissu social

Sur RDV  
06 01 71 64 97

## CCI CÔTE D'OR

Chambre de Commerce et  
d'Industrie

1<sup>er</sup> jeudi du mois de 9h à 12h



## CONSEIL RETRAITE DIJON

Accompagnement à la  
constitution du dossier de retraite  
complémentaire

Un jeudi par mois sur RDV auprès  
de France Services



## DÉFENSEUR DES DROITS

Défendre ses droits face aux  
administrations

1<sup>er</sup> lundi du mois sur RDV  
03 80 51 78 30



## MDAP 21 (MAISON DES ADOLESCENTS ET DE LEURS PARENTS)

Accueil, écoute, accompagnement  
et orientation des jeunes en  
questionnement ou en mal-être

2 fois par mois le mercredi après-  
midi  
07 85 43 06 76 ou 03 80 44 10 10



## ORVITIS

Professionnel de l'immobilier en  
Côte-d'Or

2<sup>ème</sup> mardi du mois de 9h à 12h30



## UDAF PCB (POINT CONSEIL BUDGET)

Accompagnement des personnes  
rencontrant des difficultés  
financières

3<sup>ème</sup> mercredi du mois de 14h à 17h  
sur RDV  
03 45 16 00 14

## CIDFF

Centre d'Information sur les Droits  
des Femmes et des Familles

1<sup>er</sup> mardi du mois de 9h à 12h  
03 80 48 90 28



## CONSULTATION JURIDIQUE

Consultation d'avocat gratuite

2<sup>ème</sup> jeudi du mois sur RDV  
03 80 97 09 27



## ENTRAID'ADDICT

L'entraide et le soutien mutuel face  
aux addictions

3<sup>ème</sup> vendredi du mois



## MISSION LOCALE

Accompagnement des jeunes dans  
leurs projets d'emploi, de formation,  
de mobilité, de logement et de santé

Tous les mardis de 9h à 17h sur  
RDV, les jeudis sur RDV  
03 80 92 36 23



## SASTI

Service d'Accompagnement Socio-  
Professionnel des Travailleurs  
Indépendants

Sur RDV  
03 80 28 88 40

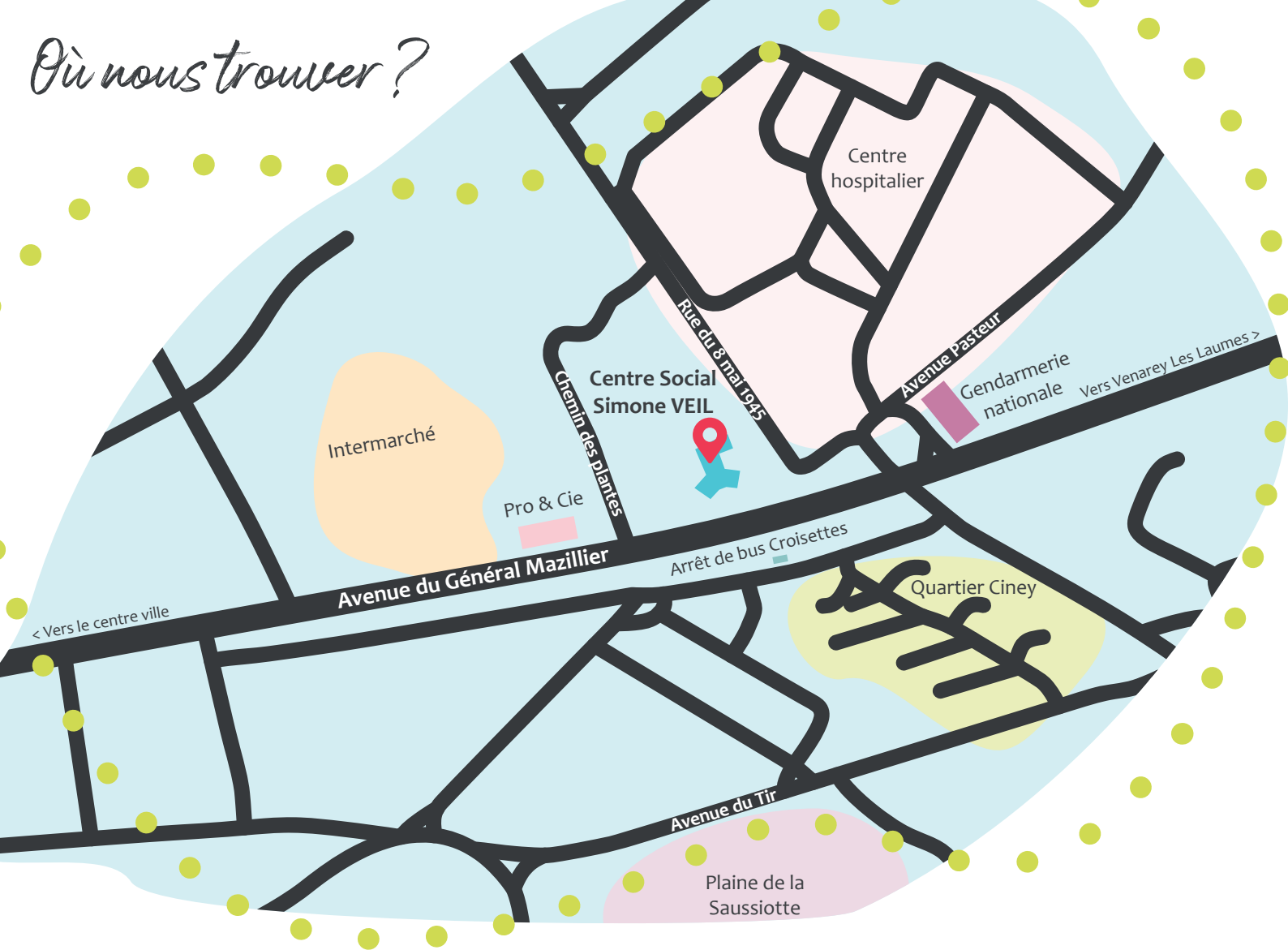


## UFC QUE CHOISIR

Renseignement sur les droits des  
consommateurs. Accompagnement  
à la résolution de litiges

3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredis du mois de  
9h à 12h  
03 80 43 84 56

Où nous trouver ?



## POUR SUIVRE NOS ACTUS

### NOS PAGES FACEBOOK :

Centre social Semur  
Espace France Services Semur en Auxois

[WWW.CENTRESOCIALSEMUR.FR](http://WWW.CENTRESOCIALSEMUR.FR)

Flasher-moi !



## HORAIRES D'OUVERTURE

**LUNDI, MARDI, MERCREDI, JEUDI**

9h - 12h30 / 13h30 - 18h

**VENDREDI**

9h - 12h30 / 13h30 - 17h