



Centre Social Simone VEIL

1 Avenue Pasteur
21140 SEMUR-EN-AUXOIS

03 80 97 09 27
accueil.esc@gmail.com



Centre Social Simone VEIL
SEMUR-EN-AUXOIS

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

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	Semur (21140)	10 €	18 €	28 €
	Tarif réduit**	5 €	8 €	14 €
	ComCom des Terres d'Auxois (21350, 21390, 21460)	12 €	20 €	30 €
	Tarif réduit**	6 €	9 €	15 €
	Hors ComCom	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



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

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



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 collège Christiane Perceret et sont accessibles pour des groupes de collégiens 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

C'EST UN PETIT BONHEUR

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

En partenariat avec Les Petits Chemins.

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

**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

MARCHE BALADE

Activité de petite intensité qui allie marche et détente afin de conjuguer l'exercice physique et la convivialité.

Mercredi 14h30 à 15h30

Gratuit

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

**SORTIES DU JEUDI**

Toutes les semaines, 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

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



CAFÉ NUMÉRIQUE :

Tous les jeudis après-midi, de 14h à 17h et sans RDV, posez vos questions autour d'un café



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



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

1^{er} mardi du mois sur RDV
06 85 04 41 15



CPAM

Caisse Primaire d'Assurance Maladie

- 1^{er} et 3^{ème} mardis du mois de 13h45
à 16h sur 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 16h à 18h
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

Tous les jeudis de 10h à 16 h sur RDV
06 01 71 64 97

CCI CÔTE D'OR

Chambre de Commerce et
d'Industrie

1^{er} 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^{er} lundi du mois sur RDV
07 89 92 43 93



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

1^{er} lundi du mois de 9h à 12h30



UDAF PCB (POINT CONSEIL BUDGET)

Accompagnement des personnes
rencontrant des difficultés
financières

3^{ème} 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^{er} mardi du mois de 9h à 12h
03 80 48 90 28



CONSULTATION JURIDIQUE

Consultation d'avocat gratuite

2^{ème} jeudi du mois sur RDV
03 80 97 09 27



ENTRAID'ADDICT

L'entraide et le soutien mutuel face
aux addictions

3^{ème} 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

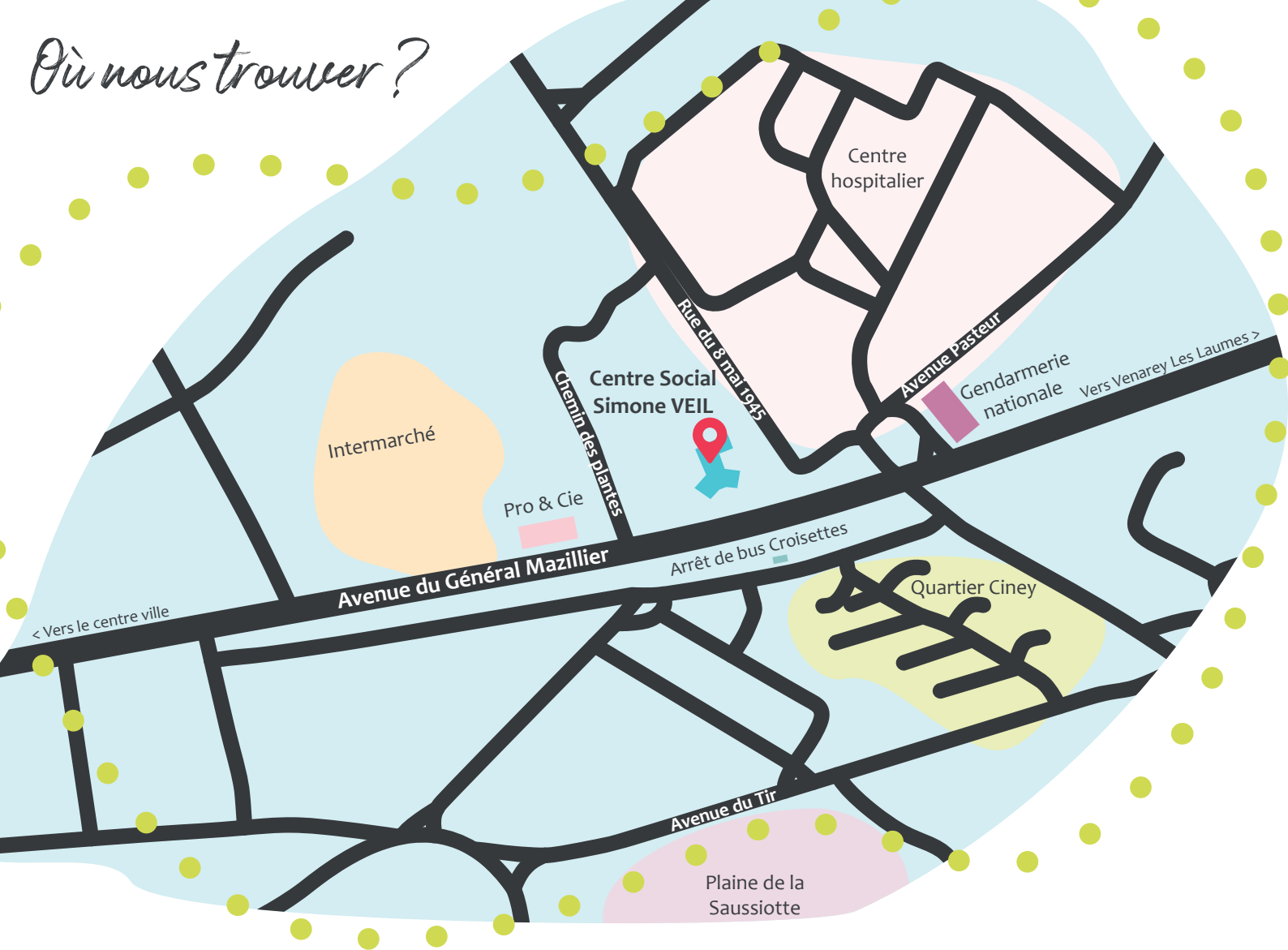


UFC QUE CHOISIR

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

3^{ème} et 4^{ème} 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

Flasher-moi!



HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI : 9h - 12h30 / 13h30 - 18h
MARDI : accueil fermé / 13h30 - 18h
MERCREDI : 9h - 12h30 / 13h30 - 18h
JEUDI : 9h - 12h30 / 13h30 - 18h
VENDREDI : 9h - 12h30 / 13h30 - 17h