Centre Social Simone VEIL

39 Avenue du Général Mazillier
21140 SEMUR-EN-AUXOIS

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

Centre Social Simone VEIL
SEMUR-EN-AUXOIS

SOMMAIRE

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.

Lieu d'habitation		Pour le foyer
	Semur (21140)	15 €
	Tarif réduit**	8 €
	ComCom des Terres d'Auxois (21350, 21390, 21460)	20 €
	Tarif réduit**	10 €
	Hors ComCom	25 €
	Tarif réduit**	13 €

*Il n'est pas nécessaire d'adhérer au Centre Social pour accèder à France Services et aux permanences.
**Pour les demandeurs d'emploi et les personnes bénéficiaires des minimas sociaux, sur présentation d'un justificatif.

Jeux & Divertissements

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

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
60€ le trimestre

Scrabble

Activité ludique qui fait travailler la mémoire et la concentration. Ce loisir permet de perfectionner l'othographe et le calcul mental. Les joueurs peuvent participer régulièrement à des compétitions locales ou extérieurs.

Lundi 18h15 à 21h15
Mardi 14h à 17h15
Vendredi 18h à 21h
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.

Mardi 10h à 11h
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 11h à 12h
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
12€ la séance

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.

Mardi 9h à 9h30
Vendredi 9h à 9h30
Gratuit

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 à partir de 6 ans)
Mardi 18h30 à 19h30 (ados)
Mardi 19h30 à 20h30 (Adultes)
70€ 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

YOGA POUR TOUS

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 1 cours
95€ le trimestre 2 cours

RELAXATION YOGA NIDRA, BAIN DE SON

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

COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Atelier de découverte, puis de pratique, de la communication non violente, dans des valeurs de bienveillance, d'écoute authentique, de respect et de non jugement.

1er vendredi du mois 18h à 20h30
Gratuit

NOUVEAU

ÉVEIL DU CORPS ET BIEN-ÊTRE AU FÉMININ

Une pratique douce, centrée sur le corps féminin et ses cycles. Ce cours s'adresse aux femmes souffrant de troubles hormonaux (SOPK, endométriose), engagées dans un parcours PMA, ou simplement en quête d'un mieux-être dans leur cycle.
Accessible à toutes, sans prérequis.

Samedi 10h à 11h
70€ le trimestre

NOUVEAU

SOPHROLOGIE

Cette technique permet d'aller à la rencontre de soi, de découvrir ses capacités, ses valeurs, etc. Ressentir, s'écouter et retrouver un équilibre dans sa vie personnelle et relationelle

Jeudi 10h à 12h
60€ le trimestre

1 cours de Yoga + Relaxation
95€ le trimestre
2 cours de Yoga + Relaxation
110€ le trimestre

CHORALE

« Si le cœur vous en dit »
Travail tout au long de l'année sur un répertoire d'une dizaine de chansons françaises et du monde avec des harmonies à 2 ou 3 voix.
Répétitions collectives avec les chorales de Vitteaux et de La Roche en Brenil 1x/trimestre.

Mercredi 18h30 à 20h
60€ le trimestre

MACRAMÉ

Le macramé est une technique de nouage à la main qui permet de réaliser des ouvrages tels que des accessoires modes, décorations murales, des objets du quotidien etc.

Lundi de 10h à 12h
65€ 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 16h à 17h30
Gratuit

NOUVEAU

COUTURE

Atelier permettant d'apprendre à utiliser une machine à coudre, à reprendre des ourlets ou des boutons et à assembler des pièces afin de créer des objets comme des pochettes, des coussins ou des sacs, etc.

Jeudi 17h à 18h30
50€ le trimestre

MOSAÏQUE

Échange de savoirs en techniques de mosaïque, réalisations de décors d'objets. Chacun apporte son matériel, aide & conseils.

Vendredi 14h à 16h
Gratuit

BRODERIE

Réalisation d'ouvrages brodés (sac, pochette, nappe, etc.) grâce à différentes techniques de broderie : au ruban, Hardanger, suisse, traditionnelle.

Lundi 14h à 17h
Gratuit

ATELIER BD-MANGA

Cet atelier vous apprendra toutes les techniques essentielles : le cadrage, les personnages, la mise en scène. Familiarisez-vous avec le storyboard, les bulles et trouvez votre style graphique !

Mercredi 16h à 17h (9-13 ans)
Vendredi 18h à 19h (+ 14 ans)
75€ le trimestre

PATCHWORK

Atelier permettant 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, AQUARELLE, PEINTURE

Travail sur le motif et expression imaginaire. Cours adultes à partir de 16 ans tous niveaux. Accompagnement pour constituer un dossier artistique pour l'admission en école supérieure d'art.

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, décos, bijoux, etc...

Vendredi 14h à 17h
Gratuit

Langues

Anglais enfants

Ce cours d'anglais est pensé pour les enfants de niveau CE1 à CM2. Nous apprendrons des chants, du vocabulaire. Il s'agit d'un véritable initiation pour que vos enfants aiment l'anglais et soient le plus à l'aise possible !

Lundi 17h30 à 18h30
60€ le trimestre

Anglais conversation

NOUVEAU

Venez échanger, en anglais, sur vos passions et découvrez la culture anglaise avec Lisbeth.

Lundi 18h à 19h
Gratuit

Anglais adultes

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 9h30 à 11h
65€ le trimestre

Chinois

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 10h30 à 12h
80€ le trimestre

Japonais

Apprendre le japonais en toute joie avec une professeur native !
Au programme : la grammaire avec de nombreux exercices de conversation ainsi que la lecture et l'écriture.
« Débutant » : saluer, se présenter, demander/dire l'heure et les prix, écrire les kanas etc
« Faux débutants » : discours rapporté, parler en langage familier, écrire les kanjis etc

Mercredi 17h45 à 18h45 (débutant)
Mercredi 19h à 20h (faux 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
Gratuit

Accompagnement à la scolarité (CLAS)

Le Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité est un dispositif de la CAF 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.

À Semur-en-Auxois, les séances d'accompagnement à la scolarité se déroulent dans les écoles ainsi que dans les locaux du Centre Social.

En lien avec les enseignants de l'école, le groupe d'enfants est encadré par un professionnel et des bénévoles. Pour les collégiens, un accompagnement au Centre Social en fonction de l'emploi du temps de l'enfant est possible.

En 2025-2026, des ateliers pédagogiques seront co-animés par des partenaires du territoire les mercredis matins : nous allons travailler sur un projet mêlant musique et radio en proposant des ateliers liés à ces thématiques, une visite en fin d'année (enfants/parents/bénévoles) sera organisée à Paris afin de visiter la maison de la radio et écouter un concert. C'est une bénévole qui travaille à la maison de la radio qui a proposé de travailler sur cette thématique aux familles.

Les séances d'accompagnement à la scolarité se déroulent :

Lundi

17h à 18h
- École du Rempart
- École de Champlon
- Centre Social

Mardi

17h à 18h30
- Centre Social

Mercredi

9h à 12h
- Centre Social

Premiers pas secours
En lien avec la Croix Rouge

Jeudi

17h à 18h
- École du Rempart
- École de Champlon
- Centre Social

Chaque mercredi matin, le Centre Social propose des ateliers ludiques pour initier les enfants aux gestes qui sauvent et aux bons réflexes en cas d'urgence.

Au fil des séances : rencontre avec les pompiers, découverte des bornes incendie et du défibrillateur de la ville, échange avec un médecin, sensibilisation aux risques à l'école, sans oublier l'utilisation des alarmes et les exercices incendie.

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

Ateliers parents - enfants

1 fois par mois le mercredi après-midi, un atelier parents - enfants est proposé.

La thématique abordée change en fonction des saisons et des demandes.

Cet atelier est gratuit.

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.

Week-end & Séjour 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.

SENIORS

Activités dédiées aux personnes de + de 65 ans

Yoga adapté +

Propositions de pratique de Yoga assis et/ou debout avec une chaise, mouvements doux, postures accessibles et adaptées, respiration, détente.

Lundi 9h30 à 10h30
70€ 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

Café des aidants

Espace convivial où, en tant qu'aidant, vous pouvez être écouté, échanger sur votre quotidien, votre expérience et vous informer.
Animé par des professionnelles du domaine médico-social.
Accessible à tous quel que soit l'âge et la pathologie de votre proche.

1 jeudi par mois 10h à 12h (dates à l'accueil du Centre Social)
Gratuit

Jeux de société seniors

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

Mercredi 14h à 16h
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
5€ la séance

Gym douce sur chaise

En s'appuyant sur le système postural profond, les exercices permettent de renforcer la musculature tout en amplifiant la liberté de mouvement.

Vendredi 11h à 12h
60€ le trimestre

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 16h à 18h et sans RDV, posez vos questions autour d'un café

CONSEILLER NUMÉRIQUE France services

FRANCE RELANCE

Les Escales animées du Petit Gîte Bus

Face à la désertification des territoires, l'isolement et le vieillissement des habitants, le déclin de la vie associative et les difficultés d'accès aux droits et au numérique dans les campagnes, l'Association le « Petit Gîte Bus », en partenariat avec le Centre Social, a décidé de lancer un bus itinérant afin de créer un lieu de socialisation où les habitants peuvent échanger, faire des activités autour d'un café, etc.

Des « Escales Animées » hebdomadaires sont proposées dans les communes de Braux et Vic-de-Chasseney, en accès libre et gratuitement. Ces escales se destinent à tous les habitants des villages de la Communauté de Communes des Terres d'Auxois et des quartiers de Semur-en-Auxois. C'est un espace d'animation convivial où l'on peut jouer, faire des activités, papoter autour d'un café !

Jardins partagés

Afin de permettre a chacun de jardiner et de profiter des bénéfices de bons légumes, le Centre Social met à disposition des habitants de Semur-en-Auxois, des bacs potagers entre les quartiers du 11 novembre et Augustin Mouchot.

La location d'un bac est gratuite et est valable pour une durée d'un an.

Actions dans les quartiers

Le Centre Social possède un 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.

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.

Services

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

FRANCE SERVICES

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.

LES PARTENAIRES FRANCE SERVICES

France Titres · Allocations Familiales · l'assurance retraite · l'Assurance Maladie · Urssaf · France Travail · point-justice informer, orienter, aider · La Poste · santé famille retraite services · France Rénov' · Finances Publiques · Le Chèque Énergie · Mission Locale Marches de Bourgogne · CAP Emploi Côte d'Or · Côte d'Or le département · Orvitis · France Emploi Domicile · ID'EES Interim · Suez · ONACVG mémoire et solidarité · Crous Bourgogne Franche-Comté

SANS RENDEZ-VOUS :

Lundi, mercredi, jeudi et vendredi
de 9h à 12h30

AVEC RENDEZ-VOUS* :

Lundi, mardi et jeudi
de 13h30 à 18h

CONTACT & PRISE DE RENDEZ-VOUS

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

*Possibilité de déplacement à domicile

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS

PERMANENCES

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

CONSEIL RETRAITE DIJON

Accompagnement à la constitution du dossier de retraite complémentaire

Un jeudi par mois sur RDV auprès de France Services

CIDFF

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

1er mardi du mois de 9h à 12h
03 80 48 90 28

CONCILIATEUR DE JUSTICE

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

1er mardi du mois sur RDV
06 08 99 62 33

DÉFENSEUR DES DROITS

Défendre ses droits face aux administrations

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

CONSULTATION JURIDIQUE

Consultation d'avocat gratuite

2ème jeudi du mois sur RDV via le lien suivant : https://rdv.anct.gouv.fr/org/1032/permanence-avocat-semur-en-auxois
03 80 97 09 27

CPAM

Caisse Primaire d'Assurance Maladie

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

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

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

MSA

Mutualité Sociale Agricole

Sur RDV
03 85 39 50 83

ORVITIS

Professionnel de l'immobilier en Côte-d'Or

1er lundi du mois de 9h à 12h30

SASTI

Service d'Accompagnement Socio-Professionnel des Travailleurs Indépendants

Sur RDV
03 80 28 88 40

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

UDAF PCB (POINT CONSEIL BUDGET)

Accompagnement des personnes rencontrant des difficultés financières

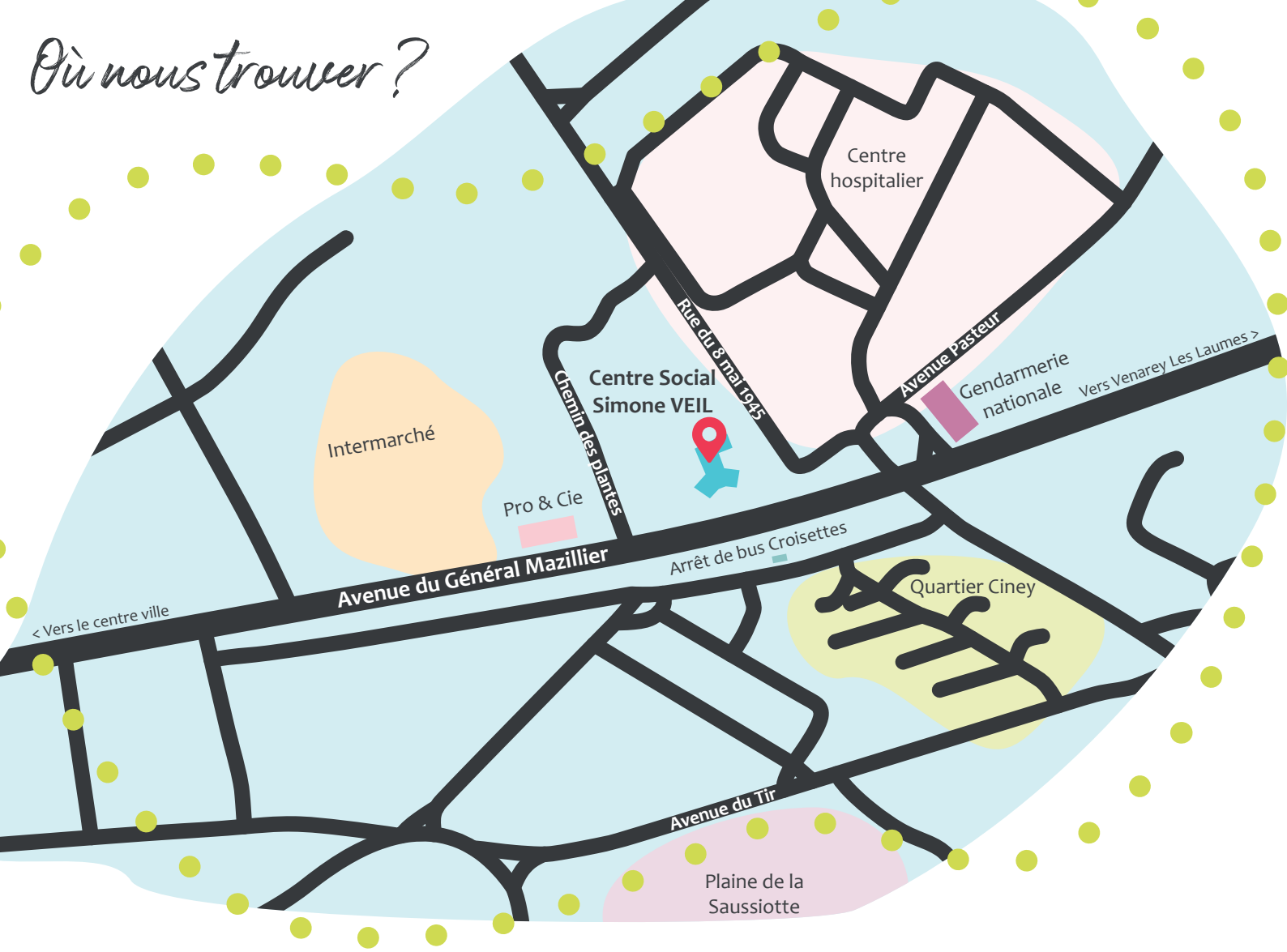
3ème mercredi du mois de 14h à 17h sur RDV
03 45 16 00 14

UFC QUE CHOISIR

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

3ème et 4ème 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

Flashez-moi !

Horaires d'ouverture

Du lundi au jeudi :

9h - 12h30 / 13h30 - 18h

Vendredi :

9h - 12h30 / 13h30 - 17h

Version du 23/09/2025