

Centre Social Simone VEIL

39 Avenue du Général Mazillier 21140 SEMUR-EN-AUXOIS

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



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



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) Tarif réduit**	12 €	20 €	30 €
	Hors ComCom	14 €	22€	32 €
	Tarif réduit**	7€	10 €	16 €

^{*}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.



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 **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 20€ le trimestre

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 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 10€ la séance

NOUVEAU

HIP-HOP & SALSA

Plus qu'une danse, le hip-hop se veut un mouvement, une attitude, un état d'esprit. La Salsa quant à elle, est une danse aux multiples visages, son rythme, ses instruments, ses origines en font une danse complète agréable à partager en couple.

3ème vendredi du mois 19h à 20h Hip-Hop 20h à 21h Salsa 90€ à l'année 1 cours 150€ à l'année 2 cours

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 17h3o à 18h3o (enfant à partir de 6 ans) Mardi 18h3o à 19h3o (adulte) 60€ le trimestre

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

BIEN-ÊTRE

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

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**

NOUVEAU

COMMUNICATION NON VIOLENTE

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.

1^{er} vendredi du mois 18h à 20h30 **Gratuit**



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*

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



NOUVEAU

« 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 18h45 à 19h45 60€ le trimestre

NOUVEAU

ECRITURE INTUITIVE

Intuitive parce qu'il s'agit d'une écriture spontanée issue de notre intelligence émotionnelle; et partagée parce que chacun est invité à lire sa production. Inutile de savoir (bien) écrire. Cette forme d'écriture fait voyager, révèle des secrets, nous parle de nous et nous emmène à la rencontre de soi.

Lundi de 18h à 20h 3€ la séance

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

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

Mosaïque

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

Vendredi 14h à 16h Gratuit

ACTIVITÉS CRÉATIVES

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

NOUVEAU

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 17h à 18h (9-13 ans) Vendredi 17h30 à 18h30 (+ 14 ans) 70€ 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 & PEINTURE

« Peindre en liberté ». Cours de dessin et atelier d'expression libre. Pratique du crayon, pastel, aquarelle, peinture acrylique et huile. Pour débutants, amateurs et confirmés.

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



LANGUES

ANGLAIS ADULTE

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



NOUVEAU ANGLAIS ENFANT

Pour débuter et apprendre l'anglais en s'amusant et avec plaisir.

Lundi 17h30 à 18h30 (CE1 - CE2) Mercredi 10h à 11h (CM1- CM2) 70€ 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 16h30 à 17h30 Mardi 17h30 à 18h30 80€ le trimestre

JAPONAIS

Apprendre le japonais en toute joie avec une professeure native! Au programme : conversation et écritures pratiques pour un voyage et la découverte de la vie quotidienne au Japon.

Mercredi 17h30 à 18h30 Mercredi 19h à 20h 85€ le trimestre

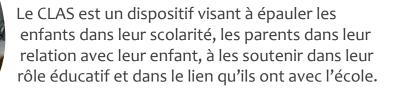
Français Langue Étrangère (FLE)

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**



ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ



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
- Centre Social

MERCREDI

 Centre Social (horaires à définir en fonction de la demande

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

JEUDI

17h à 18h

- École du Rempart
- École de Champlon
- Centre Social

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 famille

Chaque année, le Centre Social organise des weekends 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 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

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 10h15 à 11h45 (dates à l'accueil du Centre Social) **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 15h3o à 16h3o à la Villa Bella des Croisettes

5€ la séance



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 quoditien :



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





BQ-422-VH



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 » hebdomadaire 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.



QUARTIER MOUCHOT

Le Centre Social possède un appartement en partenariat avec Orvitis, situé au 9 rue Augustin Mouchot. Il permet de faire le lien avec le guartier 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



objectifc@de

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

Flasher-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 13h30 à 18h
- mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h
- 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



DNCILIATEUR 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



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



famille retraite services

Mutualité Sociale Agricole

Sur RDV 03 85 39 50 83



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

1er 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

1er 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-

07 85 43 06 76 ou 03 80 44 10 10



ORVITIS

Professionnel de l'immobilier en Côte-d'Or

1er lundi du mois de 9h à 12h30



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



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



CONSULTATION JURIDIQUE

Consultation d'avocat gratuite

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



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



Service d'Accompagnement Socio-Professionnel des Travailleurs Indépendants

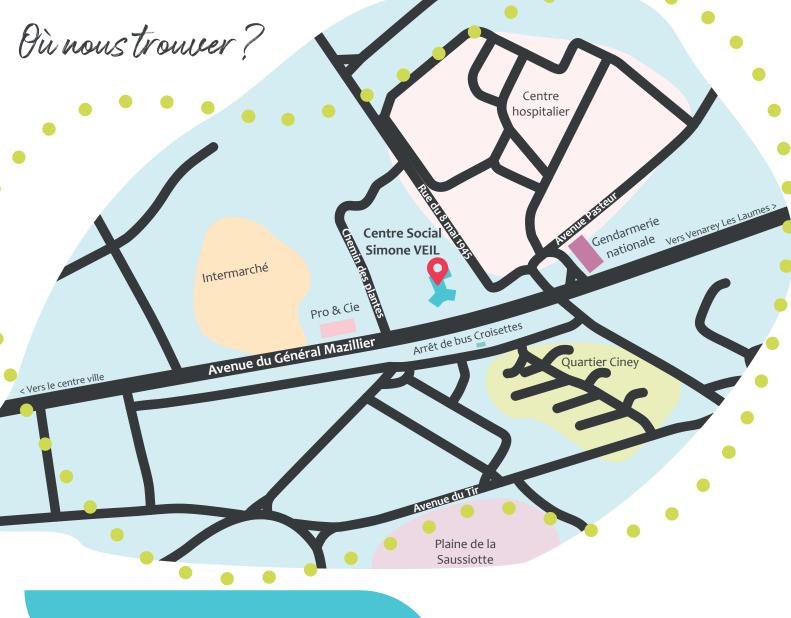
Sur RDV 03 80 28 88 40



UFC QUE CHOISIR

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

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



POUR SUIVRE NOS ACTUS

NOS PAGES FACEBOOK:

Centre Social Semur Espace France Services Semur en Auxois

WWW.CENTRESOCIALSEMUR.FR



HORAIRES D'OUVERTURE

DU LUNDI AU JEUDI:

9h - 12h30 / 13h30 - 18h

VENDREDI:

9h - 12h30 / 13h30 - 17h









