

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 DE L'ADHÉSION	PAGE 1
ACTIVITÉS POUR TOUS	PAGES 2 À 6
SENIORS	PAGE 7
LE PETIT GÎTE BUS	PAGE 8
ENFANCE & FAMILLE	PAGES 9 ET 10
SERVICES & ASSOCIATION DES USAGERS	PAGE 11
ESPACE NUMÉRIQUE	PAGE 12
FRANCE SERVICES	PAGE 13
PERMANENCES	PAGE 14

Tarifs de l'adhésion (dont une participation aux frais de la structure)

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

Lieu d'habitation		Pour le foyer
	Semur (21140)	20 €
	Tarif réduit**	10 €
	ComCom des Terres d'Auxois (21350, 21390, 21460)	25 €
	Tarif réduit**	12 €
	Hors ComCom	30 €
	Tarif réduit**	15 €

Gratuité pour les bénévoles du CLAS et du FLE et pour les référents d'activité.
*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 bénéficiaires du RSA, de l'AAH ou de l'ASPA sur présentation d'un justificatif à l'inscription.

Jeux & Divertissements



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

10€ à l'année

Scrabble

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

- Lundi 18h15 à 21h15
- Mardi 14h à 17h30
- Vendredi 18h à 21h

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

10€ à l'année

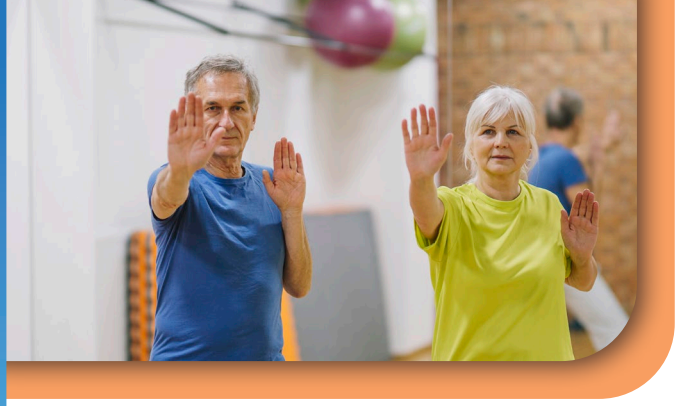
Dictée

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

Paiement des activités lors de l'inscription



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
- Mardi 12h à 13h

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 danse, musique et exercice physique. 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.

& Bien-être

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
- Lundi 12h15 à 13h30
- Mercredi 17h45 à 19h
- Mercredi 19h à 20h15

80€ le trimestre 1 cours
105€ le trimestre 2 cours

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.

- 1 vendredi par mois 18h à 20h30

Gratuit

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

45€ le trimestre

Chorale

« Si le chœur 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

65€ le trimestre

Le coin des cafés...

Café des aidants

Espace convivial où, en tant qu'aidant, vous pouvez être écouté, échanger sur votre quotidien, votre expérience et vous informer.

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

Gratuit

Café deuil

Temps d'échange pour briser l'isolement et offrir un soutien bienveillant à celles et ceux qui traversent l'épreuve du deuil.

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

Gratuit

Café des femmes

Le Café des femmes propose des ateliers mensuels thématiques.
Ce rendez vous mensuel réservé aux femmes ouvre un espace d'échange et de convivialité.

- 1 vendredi par mois 16h à 18h (dates à l'accueil du Centre Social)

Gratuit



Activités créatives

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 11h30

70€ le trimestre

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 miniatures

Se retrouver pour créer et décorer votre propre maison miniature.

- Mercredi 14h à 16h

Gratuit

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

10€ à l'année

Cours de dessin, aquarelle, peinture

Travail sur le motif et expression imaginaire. Cours adultes à partir de 16 ans tous niveaux.

- Jeudi 15h à 18h
- Jeudi 18h à 21h

80€ 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

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 19h

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

Paiement des activités lors de l'inscription

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

85€ le trimestre

Anglais conversation

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

- 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

85€ 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

85€ 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

Paiement des activités lors de l'inscription

SENIORS

Activités dédiées aux + 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

80€ le trimestre

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



Sorties du jeudi

Régulièrement, 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

Les z'Amies 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

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

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

Paiement des activités lors de l'inscription
Les tarifs incluent une participation aux frais de la structure

Escales animées du Petit Gîte Bus



Le Petit Gîte Bus est un dispositif itinérant d'animation pour les seniors dont l'objectif est de (re)créer du lien social en milieu rural. Une professionnelle et des bénévoles sont présents de 14h à 17h pour vous accueillir et co-animer cet espace de rencontres où se partagent des moments conviviaux autour d'activités et de jeux. C'est aussi un espace d'informations sur les différentes activités du Centre social et sur les dispositifs pour les seniors du territoire.

Gratuit

Jour et lieux d'intervention sur le territoire :

Lundi

- Les 1er et 3ème à Braux
- Le 2ème à Brianny
- Le 4ème à Saint Euphrône

Mardi

- À Semur

Jeudi

- Les 1er, 3ème et 4ème à Vic-de-Chassenay
- Le 2ème à Forléans



le petit gîte bus

Accompagnement à la scolarité (CLAS)



Le Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité (CLAS), soutenu par la CAF, accompagne les enfants dans leur scolarité et soutient les parents.

À Semur-en-Auxois, un accompagnement collectif est proposé dans les écoles publiques de la ville, avec un professionnel du Centre social et une équipe de bénévoles, en lien avec les enseignants.

Les séances d'accompagnement à la scolarité se déroulent :

Dans les écoles de Semur de 17h à 18h

Lundi : École du Rempart

Mardi : École de Champlon

Jeudi : École du Rempart
École de Champlon

Tarifs *(adhésion annuelle obligatoire, voir page 1)*

1 séance par semaine : 10€ le trimestre
2 séances par semaine : 15€ le trimestre

Au Centre Social

Mercredi :

- 9h à 12h : temps de devoirs et ateliers pédagogiques autour de la musique
- 14h à 17h : Création de jeux en bois
- 9h à 17h : journée complète sur les thématiques ci-dessus, repas à fournir

Tarifs *(adhésion annuelle obligatoire, voir page 1)*

Demi-journée : 20€ le trimestre
Journée : 40€ le trimestre

Soutien scolaire individuel / Collégiens - Lycéens

Le Centre social propose du soutien scolaire individuel ou en duo pour les collégiens et lycéens, adapté aux besoins de chaque jeune. Les séances sont organisées par le Centre social et encadrées par des bénévoles, en fonction des disponibilités de chacun.

Ces séances de soutien scolaire se déroulent au Centre Social selon des jours et des horaires à définir ensemble.

Tarifs *(adhésion annuelle obligatoire, voir page 1)*

1 séance par semaine : 15€ le trimestre
2 séances par semaine : 20€ le trimestre

Ateliers parents - enfants

Le Centre social propose des ateliers parents-enfants, pendant les vacances scolaires, les week-ends et certaines soirées.

Ces temps de partage sont construits autour de thématiques variées, choisies en fonction des envies, des besoins et des demandes des familles. Les ateliers peuvent prendre différentes formes : activités créatives, échanges autour de la parentalité, découvertes culturelles, jeux, bien-être, sorties ou encore rencontres avec des intervenants.

Ces ateliers sont gratuits et ouverts à toutes les familles. Le programme est disponible à l'accueil.

Vacances scolaires

Le Centre Social accueille les enfants à partir de 6 ans, ayant effectué leur rentrée en CP, pendant les vacances scolaires. Les activités sont construites avec les enfants et les familles à partir de leurs envies et de leurs propositions, puis organisées par l'équipe du Centre Social.



Les animations sont encadrées par l'équipe du pôle Famille et peuvent être enrichies ponctuellement par des intervenants, partenaires et bénévoles.

Les parents sont également invités à participer à la vie du Centre social et aux projets proposés.

Les enfants sont accueillis à la demi-journée ou à la journée avec la possibilité de prendre le repas au Centre Social. Les tarifs sont variables en fonction des animations prévues.

Animations Hors les murs et événements



Tout au long de l'année, l'équipe du pôle Famille du Centre Social participe à la vie de la ville de Semur-en-Auxois en proposant des animations et des événements, ouverts aux habitants et aux familles, tels que : La Rue aux Enfants, animations de Noël, Carnaval, Halloween,
sorties et autres temps festifs.

Ces événements conviviaux sont construits avec les familles, les habitants, les bénévoles, les associations, les commerçants et les partenaires locaux.

Services

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.

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

Il est également possible de faire des photocopies de document à l'accueil du Centre Social

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 objectifcode.sgs.com

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

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

3 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

FRANCE SERVICES

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 France Travail, 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 – Agence nationale des titres sécurisés
Allocations Familiales
l'assurance retraite
L'Assurance Maladie
Urssaf – Au service de notre protection sociale
France Travail
point-justice – informer, orienter, aider
La Poste
msa – santé famille retraite services
France Rénov' – Le service public pour mieux rénover mon habitat
Finances Publiques
Le Chèque Énergie
Mission Locale Marches de Bourgogne – Arrondissement de Montbard
CAP Emploi Côte d'Or
Côte d'Or – Le Département
Orvitis – en Côte-d'Or
France Emploi Domicile
ID'EES Interim
suez
ONACVG – mémoire et solidarité
Crous Bourgogne Franche-Comté
Retraite complémentaire agirc-arrco

SANS RENDEZ-VOUS :

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

AVEC RENDEZ-VOUS* :

Lundi, mardi et jeudi
de 13h30 à 18h
Vendredi 13h30 à 17h

CONTACT & PRISE DE RENDEZ-VOUS

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

*Possibilité de déplacement à domicile

PERMANENCES

AGIRC-ARRCO

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 sur RDV
03 80 48 90 28

CPAM

Caisse Primaire d'Assurance Maladie

Service social sur RDV
36 46

MISSION LOCALE

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

Tous les mardi et jeudi sur RDV
03 80 92 36 23

QUE CHOISIR ENSEMBLE

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

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

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

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

Sur RDV
06 08 99 62 33

ÉCRIVAIN PUBLIC

Accompagnement dans la rédaction de courriers administratifs

Sur RDV
03 80 97 09 27

MSA

Mutualité Sociale Agricole

Sur RDV
03 85 39 50 83

REPAIR' ENTRAIDE

Pair-aidance pour les personnes rencontrant des problèmes d'addictions

1er mardi du mois de 18h à 20h
06 30 01 03 10 ou 06 59 21 01 14

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

CARSAT

Faire le point sur sa carrière et obtenir son âge de départ en retraite
Permanence en visioconférence

2ème mardi du mois sur RDV auprès de France services

CONSULTATION JURIDIQUE

Consultation d'avocat gratuite

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

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 sur RDV
07 85 43 06 76 ou 03 80 44 10 10

ORVITIS

Professionnel de l'immobilier en Côte-d'Or

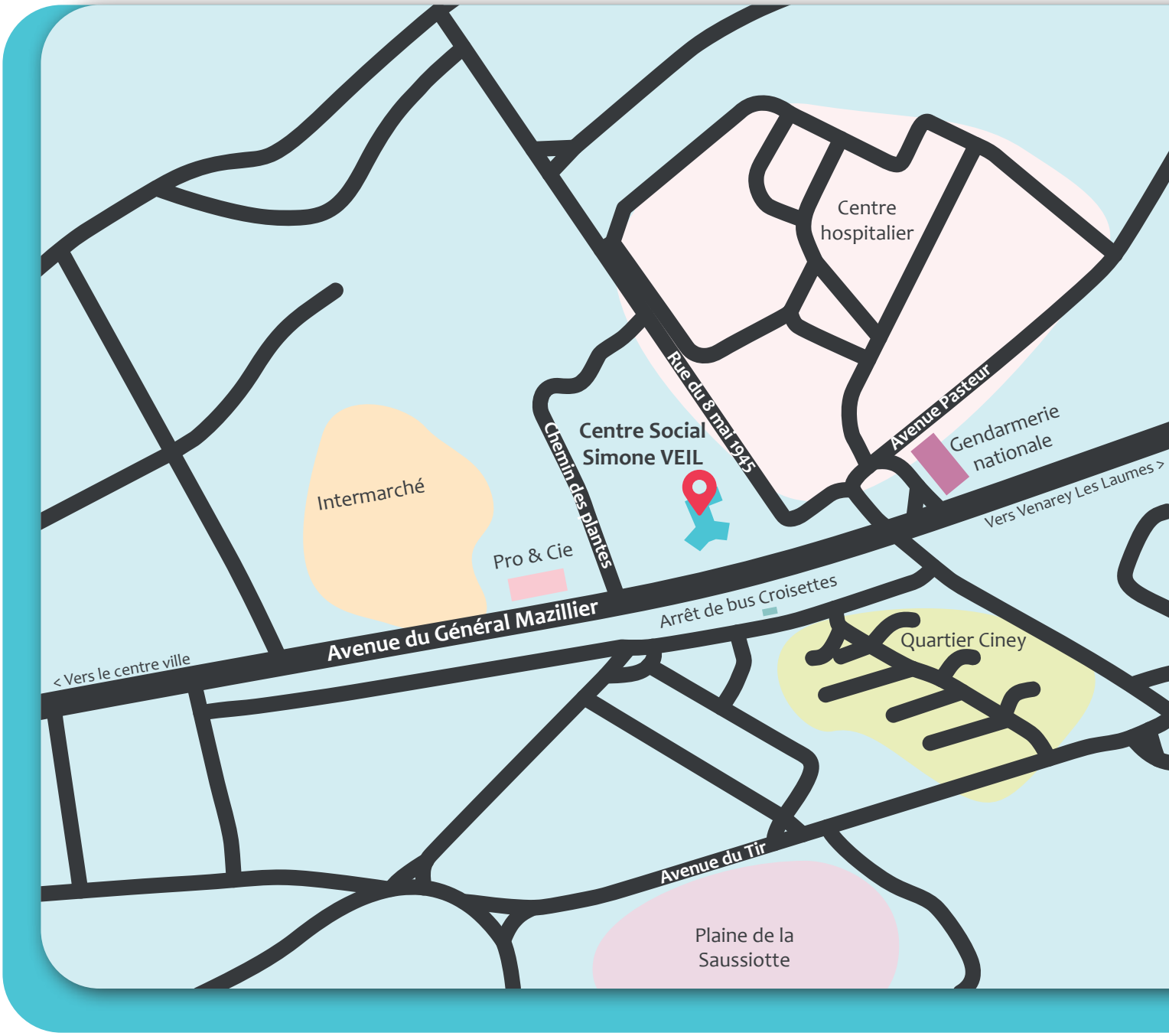
1er lundi du mois de 9h à 12h30 sans RDV

SASTI

Service d'Accompagnement Socio-Professionnel des Travailleurs Indépendants

Sur RDV
03 80 28 88 40

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 12/11/2026