



Centre Social Simone VEIL  
SEMUR-EN-AUXOIS

Semaine Nationale  
des retraités et  
personnes âgées

du 3 au 9 octobre 2022

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

Changeons  
notre regard  
sur les aînés

*Brisons les idées reçues !*

Retrouvez le programme au verso



Centre Social Simone VEIL  
1 Avenue Pasteur  
21140 SEMUR-EN-AUXOIS  
03 80 97 09 27  
accueil.esc@gmail.com

Lundi au jeudi :  
9h - 12h30 / 13h30 - 18h  
Vendredi : 9h - 12h30 / 13h30 - 17h  
1 samedi sur 2 :  
9h - 12h



santé  
famille  
retraite  
services





Centre Social Simone VEIL  
SEMUR-EN-AUXOIS

Semaine Nationale  
des retraités et  
personnes âgées

du 3 au 9 octobre 2022

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

Changeons  
notre regard  
sur les aînés

*Brisons les idées reçues !*

Retrouvez le programme au verso



Centre Social Simone VEIL  
1 Avenue Pasteur  
21140 SEMUR-EN-AUXOIS  
03 80 97 09 27  
accueil.esc@gmail.com

Lundi au jeudi :  
9h - 12h30 / 13h30 - 18h  
Vendredi : 9h - 12h30 / 13h30 - 17h  
1 samedi sur 2 :  
9h - 12h



santé  
famille  
retraite  
services

COMMUNAUTE  
DE COMMUNES  
des Terres  
d'Auxois

# PROGRAMME

## Lundi 3 octobre

- 15h **Thé dansant** avec Orphéane  
*VITTEAUX, RUE EDMÉ MILLOT ANCIENNE ÉCOLE MATERNELLE*

**GRATUIT**

## Mardi 4 octobre

- 14h **Thé dansant** avec Orphéane  
*SEMUR-EN-AUXOIS, SALLE SAINT EXUPÉRY*

## Mercredi 5 octobre

- 14h **Thé dansant** avec Orphéane  
*ÉPOISSES, RUE DE LA GARE ESPACE RENCONTRE ET LOISIRS*

## Jeudi 6 octobre

- 10h **Café des aidants** avec la Plateforme d'Accompagnement et de Répit  
*SEMUR-EN-AUXOIS, CENTRE SOCIAL (SUR INSCRIPTION)*
- 14h **Thé dansant** avec Christian GAUCHY  
*JUILLENAY, LE BLUE DAVAU*
- 14h **Après-midi intergénérationnel, film et danse** animé par MP Trad avec le P'tit Gîte Bus  
*GENAY, SALLE DES FÊTES SAINT LOUP*
- 17h **Gym'Miam** : Atelier cuisine « apéro équilibré » suivi à 18h d'un cours de gym équilibre, puis à 19h d'un apéritif animé par le Centre Social  
*PRÉCY-SOUS-THIL, 6 RUE DU SEREIN, MÉDIATHÈQUE*

## Vendredi 7 octobre

- 10h **Découverte d'applications mobiles du territoire autour d'un café**  
*TOUTRY, CAFÉ LE SAINT VALENTIN*
- 12h **Repas au prix de 19€ suivi d'un atelier cuisine** (transport gratuit de Vitteaux, Époisses, Précý-sous-Thil, réservation au 03 80 97 26 65)  
*SEMUR-EN-AUXOIS, ÉCOLE HÔTELIÈRE (INSCRIPTION OBLIGATOIRE)*

## Samedi 8 octobre

- MARCHE BLEUE**, SEMUR-EN-AUXOIS, CENTRE SOCIAL (INSCRIPTION SOUHAITÉE)
- 14h Départ du parcours 8km  
14h30 Départ du parcours de 4km  
*Pensez à vous habiller en bleu, à mettre des bonnes baskets et à apporter une gourde !*

### ***Vous ne souhaitez pas marcher ? (sur inscription)***

- 15h Cours de gym douce  
16h Chi Kong bâton  
16h30 Cours de Yoga

## Mercredi 12 octobre

- 14h **Défilé de mode** avec les résidents  
*SEMUR-EN-AUXOIS, EHPAD*



# PROGRAMME

## Lundi 3 octobre

- 15h **Thé dansant** avec Orphéane  
*VITTEAUX, RUE EDMÉ MILLOT ANCIENNE ÉCOLE MATERNELLE*

**GRATUIT**

## Mardi 4 octobre

- 14h **Thé dansant** avec Orphéane  
*SEMUR-EN-AUXOIS, SALLE SAINT EXUPÉRY*

## Mercredi 5 octobre

- 14h **Thé dansant** avec Orphéane  
*ÉPOISSES, RUE DE LA GARE ESPACE RENCONTRE ET LOISIRS*

## Jeudi 6 octobre

- 10h **Café des aidants** avec la Plateforme d'Accompagnement et de Répit  
*SEMUR-EN-AUXOIS, CENTRE SOCIAL (SUR INSCRIPTION)*
- 14h **Thé dansant** avec Christian GAUCHY  
*JUILLENAY, LE BLUE DAVAU*
- 14h **Après-midi intergénérationnel, film et danse** animé par MP Trad avec le P'tit Gîte Bus  
*GENAY, SALLE DES FÊTES SAINT LOUP*
- 17h **Gym'Miam** : Atelier cuisine « apéro équilibré » suivi à 18h d'un cours de gym équilibre, puis à 19h d'un apéritif animé par le Centre Social  
*PRÉCY-SOUS-THIL, 6 RUE DU SEREIN, MÉDIATHÈQUE*

## Vendredi 7 octobre

- 10h **Découverte d'applications mobiles du territoire autour d'un café**  
*TOUTRY, CAFÉ LE SAINT VALENTIN*
- 12h **Repas au prix de 19€ suivi d'un atelier cuisine** (transport gratuit de Vitteaux, Époisses, Précý-sous-Thil, réservation au 03 80 97 26 65)  
*SEMUR-EN-AUXOIS, ÉCOLE HÔTELIÈRE (INSCRIPTION OBLIGATOIRE)*

## Samedi 8 octobre

- MARCHE BLEUE**, SEMUR-EN-AUXOIS, CENTRE SOCIAL (INSCRIPTION SOUHAITÉE)
- 14h Départ du parcours 8km  
14h30 Départ du parcours de 4km  
*Pensez à vous habiller en bleu, à mettre des bonnes baskets et à apporter une gourde !*

### ***Vous ne souhaitez pas marcher ? (sur inscription)***

- 15h Cours de gym douce  
16h Chi Kong bâton  
16h30 Cours de Yoga

## Mercredi 12 octobre

- 14h **Défilé de mode** avec les résidents  
*SEMUR-EN-AUXOIS, EHPAD*



Centre Social Simone VEIL  
SEMUR-EN-AUXOIS