

## Pour vous inscrire aux activités et sorties

L'inscription à l'espace Sénior d'Avallon est ouverte à toutes les personnes âgées de plus de 60 ans. Elle est **GRATUITE**.

Transport à domicile possible à la demande pour les activités.

Les inscriptions aux activités et au transport pour s'y rendre doivent se faire 4 jours ouvrables avant la date prévue.

Pour les sorties extérieurs les délais sont d'une semaine.

### Nouveau :

**Gym douce** tous les mardis de 10h30 à 11h30 à l'espace sénior hors vacances scolaires. Adhésion 30 € par an. (1€ la séance).

**Les échappées gourmandes des séniors** une fois tous les deux mois (*covoiturage assuré entre participant*).

**Théâtre** tous les mercredis de 15h30 à 17h

### Info tarifs :

Les ateliers et les sorties à Avallon sans droit d'entrée sont gratuits

**Préparation repas ensemble : 10 €**

**Sortie extérieure à Avallon (sans droit d'entrée) : 3 €**

**Sortie extérieure à Avallon (avec droit d'entrée) : 15 €**

**Sortie à Avallon (avec droit d'entrée) : 10 €**

**Sortie cinéma : 5 € par personne**

**Atelier cuisine : 0,50 € la part**

## Pour tout renseignement, n'hésitez pas à vous adresser à :

L'espace Sénior de la ville d'Avallon

Maison du Bois Gargan  
(quartier des Chaumes)  
2, avenue Pierre Vigoureux  
89200 AVALLON

Tél. 03.86.33.52.68/06.15.03.55.70

mail : [espace.senior@ville-avallon.fr](mailto:espace.senior@ville-avallon.fr)

site internet : [www.ville-avallon.fr](http://www.ville-avallon.fr)



Marianne est à votre écoute  
et à votre service

### Horaires d'ouverture

Lundi, mercredi et jeudi :  
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Mardi : de 9h à 12h30

# L'Espace Sénior de la ville d'Avallon



**AVRIL  
MAI  
JUIN  
2019**

**Avallon**  
...passionnément

## AVRIL

**Lundi 1<sup>er</sup> avril de 14h à 17h**  
Atelier esthétique  
Espace Sénior

**Jeudi 4 avril de 14h à 17h**  
Jardinage (dans le quartier de la Morlande)  
Rdv au jardin partagé rue Jo-Cox

**Lundi 8 avril de 14h à 17h**  
Sortie cinéma, film à définir  
Cinéma Le Vauban, participation 5 €

**Jeudi 11 avril de 14h à 17h**  
Présentation d'une pièce de théâtre  
par les usagers de l'Espace Sénior  
et de Françoise, bénévole  
Ehpad d'Avallon

**Lundi 15 avril de 10h30 à 18h30**  
Sortie Zoo de l'Auxois avec la maison  
d'enfants, pique-nique tiré du sac  
Rendez-vous à l'Espace Sénior,  
participation de 15 €

**Mercredi 17 avril de 12h à 14h**  
Les échappées gourmandes des  
séniors « Le Relais des Gourmets »  
22 € par personne

**Jeudi 18 avril de 14h à 17h**  
Jeux de société  
Espace Sénior

**Vendredi 19 avril de 14h à 18h**  
Conférence sur la Prévention Santé  
Mémoire & Avancée en Age  
Rendez-vous au marché couvert

**Jeudi 25 avril de 14h à 17h**  
Fêtons vos anniversaires  
Espace Sénior

**Lundi 29 avril de 14h à 17h**  
Activité manuelle  
Espace Sénior

## MAI

**Jeudi 2 mai de 14h à 17h**  
Jeux de société  
Espace Sénior

**Lundi 6 mai de 14h à 17h**  
Sortie cinéma, film à définir  
Cinéma Le Vauban, participation 5 €

**Jeudi 9 mai de 9h30 à 16h**  
Yonne Sport Sénior  
Rendez-vous au Gymnase Cosec de  
la Morlande

**Samedi 11 mai de 15h à 18h**  
Valse de Printemps  
Devant l'Espace Victor-Hugo  
Contacter le CCAS

**Lundi 13 mai de 8h30 à 18h**  
Musée du Septennat, Musée du  
Costume pique-nique tiré du sac,  
avec le centre social et l'UNA  
Rendez-vous à l'Espace Sénior,  
participation de 15 €

**Jeudi 16 mai de 14h à 17h**  
Jardinage (dans le quartier de la  
Morlande)  
Rdv au jardin partagé rue Jo-Cox

**Lundi 20 mai de 14h à 17h**  
Jeux de société  
Espace Sénior

**Jeudi 23 mai de 14h à 17h**  
Fêtons vos anniversaires  
Espace Sénior

## JUIN

**Lundi 3 juin 14h à 17h**  
Atelier esthétique  
Dans la vallée du cousin

**Jeudi 6 juin 8h30 à 17h30**  
Visite de la Biscuiterie de Bourgogne  
(matin), pique-nique tiré du sac et  
balade à Noyers-sur-Serein  
Rendez-vous à l'Espace Sénior  
participation de 15 €

**Jeudi 13 juin 14h à 17h**  
Jardinage (dans le quartier de la  
Morlande)  
Rdv au jardin partagé rue Jo-Cox

**Lundi 17 juin de 14h à 17h**  
Jeux de société  
Espace Sénior

**Jeudi 20 juin 9h à 18h**  
Balade en Péniche, restauration sur  
place à votre charge et balade au  
parc de l'Arbre Sec  
Rendez-vous à l'Espace Sénior  
participation de 15 €

**Lundi 24 juin de 14h à 17h**  
Activité manuelle  
Espace Sénior

**Mercredi 26 Juin de 14h à 17h**  
Atelier Cuisine, préparation de tarte  
pour le repas d'été  
L'Orangerie, espace Victor-Hugo

**Jeudi 27 Juin de 10h à 18h**  
Fêtons l'été et vos anniversaires  
Préparation ensemble avec le  
centre social, l'UNA et l'Ehpad à  
l'Espace Sénior  
Participation 10 €