

## 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** les mardis de 10h à 11h et de 11h à 12h 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 Nigloland : 38,50 € par pers**

**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



**JUILLET  
AOÛT  
SEPTEMBRE  
2019**

**Avallon**  
...passionnément

## JUILLET

**Lundi 1er juillet de 14h à 17h**

Activité jeux de société  
Espace Sénior

**Vendredi 5 juillet de 10h à 17h**

Sortie à la Ferme aux Canards à Angely  
Rendez-vous à l'Espace Sénior  
participation de 15 €

**Vendredi 5 Juillet de 19h à 1h30**

Sortie spectacle de nuit au Château de Saint-Fargeau  
Inscriptions au CCAS

**Lundi 8 juillet de 10h à 18h**

Dijon plage, pique-nique tiré du sac, avec le centre social  
Rendez-vous à l'Espace Sénior  
participation de 3 €

**Mardi 9 juillet de 7h15 à 20h30**

Sortie Nigloland, pique-nique tiré du sac ou possibilité de se restaurer sur place. Départ Centre Social, participation 38,50 € places limitées

**Jeudi 11 juillet de 14h à 17h**

Jardinage dans le quartier de la Morlande  
Rendez-vous au jardin partagé rue Jo-Cox

**Lundi 15 juillet de 14h à 17h**

Sortie visite du Musée d'Avallon et Musée du Costume  
(paiement 3€ sur place)  
Rendez-vous devant le Musée

**Jeudi 25 juillet de 15h à 22h**

Pasta party et soirée jeux  
Préparation ensemble avec le centre Social et la Maison d'enfant de la Grande Chaume

Espace V-Hugo, participation de 10 €

**Lundi 29 juillet de 8h30 à 18h**

Sortie Parc de Boutissaint, pique-nique tiré du sac  
Rendez-vous à l'Espace Sénior, participation de 15 €

## AOÛT

**Jeudi 1er août de 14h à 17h**

Jardinage dans le quartier de la Morlande  
Rendez-vous au jardin partagé rue Jo-Cox

**Lundi 5 août de 11h à 17h**

Pique-nique à l'aire de détente des Isles Labaume suivi de diverses activités  
Rendez-vous dans la vallée du cousin

**Jeudi 8 août de 10h à 17h**

Maison du Parc à Saint-Brisson, pique-nique tiré du sac  
Rendez-vous à l'Espace Sénior, participation de 15 €

**Lundi 26 août de 10h à 18h**

Sortie Lac des Settons, pique-nique tiré du sac  
Rendez-vous à l'Espace Sénior, Participation de 3 €

**Jeudi 29 août de 9h à 18h**

Sortie à Alésia, pique-nique tiré du sac  
Rendez-vous à l'Espace Sénior, Participation de 15 €

## SEPTEMBRE

**Lundi 2 septembre 14h à 17h**

Activité jeux de société  
Espace Sénior

**Mardi 3 septembre de 10h à 12h**

Gym Douce, animée par l'ODSSA tous les mardis matin (1ère séance découverte gratuite)  
Espace Sénior

**Jeudi 5 septembre de 8h30 à 18h**

Sortie Guédelon, pique-nique tiré du sac  
Rendez-vous à l'Espace Sénior  
participation de 15 €

**Lundi 9 septembre 14h à 17h**

Sortie cueillette de champignons, avec le centre social  
Espace Sénior

**Jeudi 12 septembre 14h à 17h**

Jardinage dans le quartier de la Morlande  
Rendez-vous au jardin partagé rue Jo-Cox

**Lundi 16 septembre de 14h à 17h30**

Sortie visite de l'Abbaye de Fontenay  
Rendez-vous à l'Espace Sénior  
participation de 15 €

**Jeudi 19 septembre de 14h à 17h**

Sortie cueillette de pommes  
Rendez-vous à l'Espace Sénior

**Lundi 23 septembre de 14h à 17h**

Atelier cuisine, confiture et gelée de pommes  
Rendez-vous à l'Orangerie espace Victor-Hugo

**Jeudi 26 septembre de 9h à 17h**

Fêtons l'Automne et vos anniversaires  
Espace Sénior, participation de 10€

**Lundi 30 septembre de 14h à 17h**

Sortie cueillette de noix  
Rendez-vous à l'Espace Sénior