

Mardi 30 juin et mercredi 1er juillet de
14h à 16h
Suite du projet Monthelon.

Jeudi 2 juillet de 14h à 17h
Restitution du projet Monthelon.

A l'espace Séniors, il y a aussi
des rendez-vous incontournables

TOUS LES LUNDIS

30 mars, 13, 20 et 27 avril, 4, 11 et
18 mai, 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 juin
Jeux de société et goûter
De 14h à 17h

TOUS LES MARDIS

31 mars, 21 et 28 avril, 5, 12, 19 et
26 mai, 2, 9, 16, 23 et 30 juin
Activité physique adaptée avec
l'ODSAA.
De 11h à 12h

*Venir en tenue de sport avec des
baskets propres.*

Infos pratiques :

- Toutes les animations ont lieu à l'espace séniors (sauf précision).
- L'espace Seniors sera **fermé du 27 avril au 1^{er} mai**. Les activités jeux le lundi 27 et sport le mardi 28 sont maintenues.

OÙ NOUS TROUVER ?



Espace Seniors
Maison des Citoyens
(quartier des Chaumes)

2, avenue Pierre Vigoureux
89200 AVALLON

Tél. 03.86.33.52.68
06.15.03.55.70

espace.senior@ville-avallon.fr
www.ville-avallon.fr

Avallon
...passionnément

© service communication - ville d'Avallon - 2023

Bien vieillir à Avallon



PROGRAMME
AVRIL/MAI/JUIN 2026



Espace Seniors
Pôle ressources seniors
Ville d'Avallon

AVRIL

Mercredi 1^{er} avril de 14h30 à 17h
Atelier mémoire.

Jeudi 2 avril de 14h30 à 17h
Chorale.

Vendredi 3 avril de 10h à 12h
Sortie à la médiathèque Le Polygone.

Mardi 7 avril de 14h à 16h
Sortie au cinéma Le Vauban. Tarif 5 €

Jeudi 9 avril de 14h à 17h
Jeux de société.

Vendredi 10 avril de 10h à 12h
Activité créative sur le thème de Pâques avec les enfants de la Grande Chaume.

Mardi 14 avril de 14h à 16h
Sortie au bowling.

Mercredi 15 avril de 10h à 17h
Printemps des Seniors à Auxerre.

Jeudi 16 avril de 14h30 à 16h30
Thé dansant à l'Ehpad (max. 12 personnes)

Mardi 21 avril de 14h à 16h
Emission de radio avec Radio Avallon.

Mercredi 22 avril de 14h à 17h
Handi rando au Bois Dieu avec le Sessad suivie d'un goûter.

Jeudi 23 avril de 14h à 17h
Chorale.

Mercredi 24 avril de 10h à 11h15
Pause musicale à l'accueil de loisirs 1, 2, 3 Soleil. Au programme : chants et goûter partagé avec les enfants.

MAI

Mardi 5 mai de 14h30 à 16h30
Loto à l'Ehpad (max 10 personnes)

Mercredi 6 mai de 14h30 à 17h
Atelier mémoire.

Jeudi 7 mai de 14h à 17h
Après-midi à Vézelay. Visite immersive de la basilique. *Tarif 15 €.*

Mardi 12 mai de 14h à 16h
Sortie au cinéma Le Vauban. Tarif 5 €

Mercredi 13 mai
de 10h à 12h : Atelier Pixel Art à la Fabrik.
de 14h30 à 17h : Chorale.

Vendredi 15 mai de 10h à 12h
Sortie à la médiathèque Le Polygone.

Mardi 19 mai de 13h à 16h
Sortie au restaurant (à définir).

Mercredi 20 mai de 14h30 à 17h
Handi rando au Bois Dieu avec le Sessad suivie d'un goûter.

Jeudi 21 mai de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Yonne Sport Séniors à Avallon (prévoir un pique-nique).

Vendredi 22 mai à 18h30
Concert de la Cité Scolaire du Parc des Chaumes aux Terrasses du Bel Air.

Mercredi 27 mai de 12h à 16h
Pique-nique à Pierre-Perthuis suivi d'une marche.

Jeudi 28 mai de 14h30 à 16h
Visite du château d'Epoisses.
Tarif 11 €.

JUIN

Mardi 2 juin de 14h à 16h
Projet artistique "Si la vie est à inventer" avec le château de Monthelon.

Mercredi 3 et jeudi 4 juin de 14h à 16h
Suite du projet Monthelon.

Mardi 9 juin de 14h15 à 16h15
Jeu interactif Tovertafel (max 5 personnes)

Mercredi 10 juin de 12h à 16h
Pique-nique et activités extérieures avec les enfants de la Grande Chaume.

Jeudi 11 juin de 12h à 17h
Brazilia Carnaval à La Nouba.
Tarif 40 € (repas + boisson + spectacle)

Vendredi 12 juin de 10h à 12h
Sortie à la médiathèque Le Polygone.

Lundi 15 juin de 11h à 16h
Repas partagé au château de Monthelon.

Mardi 16 et jeudi 18 juin de 14h à 16h
Suite du projet Monthelon.

Mercredi 17 juin
de 10h à 12h : Suite du projet Monthelon.
de 14h30 à 17h : Atelier mémoire.

Vendredi 19 juin de 10h à 12h
Atelier jardinage avec les enfants de l'accueil de loisirs 1, 2, 3 Soleil.

Mercredi 24 juin de 14h à 17h
Animation avec les Danseuses d'Arabia suivie d'un goûter oriental.

Jeudi 25 juin de 14h à 16h
Sortie au cinéma Le Vauban.
Tarif 5 €

