

Association Sans Kilo
Prévisionnel des événements
du mois de mars 2026

Bonjour, voilà un récapitulatif des événements organisés par l'association **SANS KILO**
et veuillez tenir compte des modifications pour ce mois-ci

Séance de psychologique en individuelle 2 par mois

Lieu: au cabinet de Mme PION Stéphanie 8 rue principale, 89340 La Chapelle Champigny

Coordonnées de Mme PION Stéphanie 06 18 29 77 93

Horaires: **A définir avec la professionnelle, prenez vos rdv directement avec.**

Tarif : en fonction de vos revenus et vous réglez votre séance directement à Mme PION Stéphanie.

Sachez que l'association participe pour 5€ par séance **si vous êtes à jour de votre cotisation 2026.**

Dimanche 01: kilo vê = bourse aux vêtements

Responsables encadrants membres du bureau et du conseil d'administration

Lieu : salle des fêtes René BINET à Sens

Horaires : exposants 8h30 à 19h00

visiteurs acheteurs 9h30 à 18h00



BOURSE AUX VETEMENTS

Nous avons besoin de vous en tant que bénévoles pour gérer l'installation de la bourse le 28/02/2026 et pour le 01/03/26 la bourse aux vêtements. Ce que vous pouvez nous donner de votre temps nous aidera à gérer comme il faut cet évènement.

Vendredi 06: Groupe diététique responsable encadrante Sylvette DUBECQ

Thème: **" L'hydratation partie I"**

Lieu : CH de Sens en salle de conseil au -1, avenue Pierre de COUBERTIN.

Horaires : 17h45 (impératif) 18h00 à 20h00 avec Mme DHONDT Marion

Tarif : Adhèrent 4,00 €, Non Adhèrent 8,00€

Samedi 07: WOD obesity = Journée mondiale de l'obésité



Pour la septième édition de la Journée mondiale de l'obésité, nous lançons un défi de taille ! La Fédération

mondiale de l'obésité (WOF), en collaboration avec la Ligue nationale Contre l'Obésité, est prête pour une session 2026 inédite !

Vous souhaitez y participer ? Vous souhaitez vous mobiliser ?

Dès aujourd'hui, envoyez-nous [ici: communication@liguecontrelobesite.org](mailto:ici:communication@liguecontrelobesite.org) vos plus belles photos en faisant le signe "O" avec vos mains afin de rejoindre le mouvement et réunir un maximum de personnes !

Jeudi 12: A titre d'information

Nous intervenons au Lycée CURIE ET JANOT pour travailler sur la fabrication des menus avec des classes de terminales avec Mme Marion DHONDT et avec DUBECQ Sylvette 01 bénévole

Vendredi 13: Groupe de sophrologie responsable encadrante Sylvette DUBECQ

Thème : **"L'auto sabotage "**

Lieu : centre hospitalier à Sens en salle du conseil au -1

Horaires : 17h45 (impératif) à 19h45 avec Mme CONTE Marie-Chantal

Tarifs : Adhèrent 5€, Non adhérent 10€



Lundi 16: Permanence à la maison des associations 1 fois par mois pour débiter. Responsables encadrants DI CICCIO Romolo

Lieu: maison des associations rue St Pierre le Vif à Sens

Horaires: 9h00 à 12h00

Vous pouvez venir nous rencontrer librement si vous avez des questions.

Jeudi 19: A titre d'information

Nous intervenons au Lycée CURIE ET JANOT pour faire connaître l'association auprès d'une classe de 34 élèves de terminales ST2S, le montage d'une association avec les tenants et les aboutissants avec DUBECQ Sylvette 01 bénévole

Vendredi 20: Atelier culinaire responsable encadrante Sylvette DUBECQ et Dominique THEROUÉ

Recettes : Salade de lentilles, poisson thaï et sa julienne de légume, pomme surprise avec de la cannelle

Lieu: Centre social des chaillots à la hauteur du 18 rue Fenel 89100 Sens

Horaires: 18h00 à 20h00 avec Mme DHONDT Marion

Tarifs: Adhérent 8€50 Repas + recettes ou 2€00 recettes

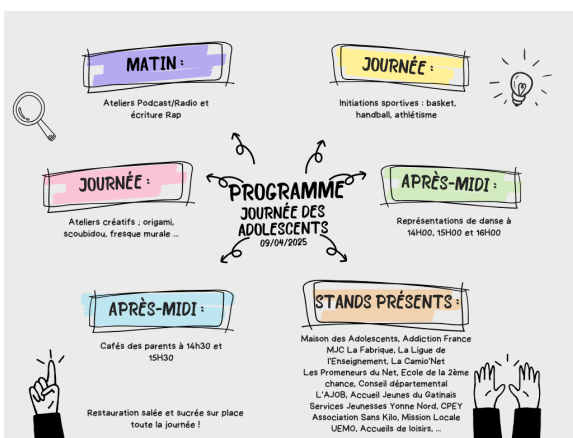
Non Adhérent 17€00 Repas + recettes ou 4€ recettes

Mercredi 25 : Forum santé journée des adolescents

Lieu: Lycée St Colombe 02 rue Henri Cavalier à St Denis Lès Sens

Horaires: 9h00 à 17h00 avec Mme DHONDT Marion le matin

Entrée libre, gratuite, restauration sur place



L'association **Sans Kilo** sera présente toute la journée avec plusieurs bénévoles non déterminés à ce jour



Jeudi 26: Groupe de sophrologie responsable encadrante Sylvette DUBECQ

Thème : "L'auto sabotage"

Lieu : 62 rue du Général LECLERC à Sens au cabinet de Mme CONTE Marie-Chantal pour garer votre véhicule vous avez le parking anciennement Colruyt à proximité.

Horaires : 14h00 (impératif) à 15h45 avec Mme CONTE Marie-Chantal

Tarifs : Adhérent 5€, Non adhérent 10€

Samedi 28 : Réunion de débriefing du kilo vêt du 01/03/2026

Responsables encadrants membres du bureau et du conseil d'administration

Lieu: à l'Hôpital de Sens en salle du conseil au niveau -1, 1 rue Pierre de Coubertin à Sens

Horaires: 10h00 à 12h00

Venez faire vos suggestions pour avoir une bonne organisation et que cela soit constructif pour l'association.

Samedi 28: Atelier créatif responsable encadrante Sylvette DUBECQ

Encadré par une bénévole: Marie-Hélène DEROUCK

Confection: **Panier de Pâques**

Ce qui permettra d'échanger tout en confectionnant et découvrant cet atelier créatif sera dirigé par notre bénévole.

Lieu: CH de Sens en salle de conseil au -1, avenue Pierre de COUBERTIN.



Horaires : 14h00 à 18h00

Tarifs modulable en fonction de la confection: Adhérent 2€50, Non adhérent 5€

Matériel adhérent: planche de découpe, stylo, règle, crayon de papier, gomme, ciseaux, mètre, épingles.

L'association vous fournira : Gobelets, pistolet à colle, colle, dentelles, ruban, bouquets de fleurs petits, tiges métal pour l'anse 2x20cm, crépon.

Lundi 30: A titre d'information semaine de TPE (travaux pratiques encadrés) au lycée St Colombe de St Denis Lès Sens pour les 41 élèves de seconde bac pro SAPAT.

Nous intervenons au Lycée pour faire connaître l'association avec 02 bénévoles dont Sylvette DUBECQ et nous travaillerons avec DHONDT Marion sur la composition d'un petit déjeuner et les sucres cachés dans l'alimentation.



Le fondateur de l'aPa Mr DESARBRE Benjamin vous propose une application N°1 d'activité physique adaptée pour faire une activité sportive de chez vous en partenariat avec l'association et dans l'avenir nous serons peut être l'association test de l'Yonne pour la CPAM. Vous pouvez le contacter par mail: hello@apa.care

Tarif: 19,99€/ an (soit 1,65€/mois) pour chaque personne provenant de l'association **Sans Kilo** (au lieu de 29,99€/ an pour les autres utilisateurs).

Vous disposez d'une période d'essai de 7 jours.

Si vous avez besoin de contacter le Dr HALABI Maen chirurgien bariatrique aller sur le site du CH de Sens et vous accéder à:



Toute réservation non annulée dans un délai de 5 jours avant l'évènement sera dûe

Au plaisir de vous revoir très prochainement sur une des activités.

Le bureau de **Sans Kilo**