

## Association **Sans Kilo**

### Prévisionnel des événements du mois de Juin 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 07 Marche collective avec les randonneurs de l'oreuse à Valprofonde

Lieu de départ et horaires : parking de l'église de Valprofonde

**Tarifs :** 2€00 à payer sur place

Bien vous chausser, bâtons de marche si besoin et emmener de quoi vous hydrater

**Ce ne sont pas les km qui comptent, c'est le courage de sortir...quand rien ne vous y oblige!...**



#### Dimanche 14 : information 4ème étape du chemin de compostelle vers Vézelay

Bien vous chausser, bâtons de marche si besoin, emmener de quoi vous hydrater et un pique nique sortit du sac de chacun.

**Pour les informations vous avez le programme et affiche ci joint au mail.**



#### Dimanche 14 : Atelier coiffure/esthétique

Responsables encadrants: Romolo DI CICCIO et Carole FOURNIER

**Réserver vos actes coiffures et esthétique d'avance pour une meilleure organisation vis à vis de nos professionnelles, c'est-à-dire au moins huit jours avant svp.**

Lieu : Hôpital de Sens , salle du conseil au - 1, avenue Pierre de COUBERTIN.

Horaires : 14h00 à 19h00+/-

**Tarifs selon les prestations :** Divers tarifs professionnels et sachez qu'à ces tarifs sont retirés 3€ sur un acte esthétique et 3€ sur un acte coiffure mais en aucun cas plus.

Nous vous proposons avec Mégan notre esthéticienne des nouveaux soins du corps. Demandez la durée et les tarifs si vous êtes intéressés.

Charlène peut intervenir à votre domicile.

**Charlène pour la coiffure :** 06 77 80 31 33

#### Dimanche 14 : regroupement de paroles

Responsables encadrants : Romolo Di CICCIO et Carole FOURNIER

Lieu : Salle du conseil de l'hôpital de Sens, niveau -1

Atelier animé par 2 bénévoles ouvert à tous

Horaire : 14h00 à 18h00 (+/-)



**Lundi 15 : Permanence à la maison de associations** responsable encadrant bénévole DI CICCIO Romolo

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

Horaires: 14h00 à 17h00

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

**Mercredi 17: Information ou nous participons au forum des agents du CCAS à l'amphi de Sens** responsable encadrant bénévole Romolo DI CICCO  
Responsable professionnelle Marion DHONDT notre diététicienne et nutritionniste  
Horaires: 8h00 à 17h00

-----  
**Jeudi 18: Groupe sophrologie 18h00 CONTE**

Thème : " Prendre soin de ton cerveau et ton cerveau prendra soin de toi"

Lieu : 62 avenue du Général LECLERC à Sens

Animé par: Mme CONTE Marie - Chantal de 18h à 20h00

**Tarifs** : adhérents 5,00€ non- adhérents 10,00€

-----  
**Samedi 20 : information Festi' sport organise avec l'association Re-Bon-Ir**

Lieu: stade Roger TREILLE à Paron

Horaires: 10h00 à 17h30

Buvette et restauration sur place

**Pour information vous avez le programme et affiche de joint au mail.**

-----  
**Samedi 20 : Marche collective avec les randonneurs de l'Oreuse à Thorigny sur Oreuse**

Lieu de départ et horaires : *Non défini à ce jour nous vous transmettrons dès que nous serons avertit*

**Tarifs** : 2€00 à payer sur place

Bien vous chausser, bâtons de marche si besoin et emmener de quoi vous hydrater.

**Ce ne sont pas les km qui comptent, c'est le courage de sortir...quand rien ne vous y oblige!...**

-----  
**Dimanche 21: Marche collective avec l'association Re-Bon-Ir**

Lieu de départ et horaires : *Non défini à ce jour nous vous transmettrons dès que nous serons avertit*

**Tarifs** : 2€00 à payer sur place

Bien vous chausser, bâtons de marche si besoin et emmener de quoi vous hydrater.



**Vendredi 26: Groupe diététique** Responsable encadrant Sylvette DUBECQ

Thème abordé : " **Pourquoi il n'y a pas de régime miracle ?**"

Atelier animé par: Mme DHONDT Marion

Lieu : Hôpital de Sens , salle du conseil au - 1, avenue Pierre de COUBERTIN.

**Tarifs** : adhérents 4,00€ non- adhérents 8,00€

-----  
**Samedi 27 : Réunion d'organisation pour le kilo vêt du 04/10/26 et la bourse aux jouets du 10/10/26**

**Nous avons besoin de bénévoles merci de vous mobiliser même 1h de votre temps sera satisfaisant et nous en informer avec votre présence**

Lieu: CH de Sens avenue Pierre de Coubertin à Sens en

Salle du conseil au -1, avenue Pierre de COUBERTIN.

Horaires : 09h00 à 10h15

Nous faisons le point pour savoir si nous pouvons la faire en fonction du nombre de bénévoles qui vont s'engager pour ces 02 dates.

-----  
**Samedi 27 : Réunion du conseil d'administration**

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

Horaires: 10h30 +/- à 13h00

Ceux qui souhaitent se faire entendre ou se mettre en avant au conseil et/ou dans le bureau sont les bienvenus.



**BOURSE AUX VETEMENTS**



**BOURSE AUX JOUETS**

**Samedi 27 : Atelier couture** encadrant bénévole Sylvette DUBECQ

Encadré par une bénévole: Marie-Hélène DEROUCK

Confection: Poupée en tissu et ajustement de vos vêtements

Ce qui permettra d'échanger tout en confectionnant et découvrant cet atelier couture est 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€00, Non adhérent 4€

**A ramener votre matériel :** Aiguilles, ciseaux, fils, planche de découpe, crayon de papier.

**L'association vous fournira pour la poupée:** Chaussettes rose clair, rembourrage et morceaux de tissus de diverses couleurs pour la confection.

---



**Mardi 30 : Atelier culinaire, responsable encadrant Sylvette DUBECQ**

**Recettes abordées pour un apéritif:** Roulés d'aubergines, Verrine de salade de concombre et grenade, Verrine de betteraves, Gaspacho de courgettes, cake aux Courgettes, chips apéritives, guacamole, pois chiches grillés et mousse chocolat sans œufs.

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

Horaires: ne pas arriver avant car salle non disponible 18h00 à 20h30 +/- avec Mme DHONDT Marion

**Tarifs :** adhérents 8€50 repas avec recettes et 2€00 les 03 recettes seules

Non adhérent 17€00 repas avec recettes et 4€00 les 03 recettes seules

Apporter suffisamment de 07 boîtes et il y aura 4 verrines ou verres

---

**aPa**

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](mailto: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.

---

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

---

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



**KelDoc**

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

Le conseil d'administration de **Sans Kilo**

