

Association **Sans Kilo** Prévisionnel des événements

du mois de Juillet et août + informations 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.

Mercredi 01: Groupe de sophrologie responsable encadrante Sylvette DUBECQ

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

Lieu :Cabinet de CONTE M-C au 62 rue du Général LECLERC à Sens, parking anciennement Colruyt pour stationner.

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

Tarifs: adhérent 5€, non- adhérent 10€



Vendredi 03 : Conférence diététique responsable encadrante Sylvette DUBECQ

Thème: **"Les protéines et les muscles"**

Lieu :à l'Hôpital de Sens en salle du conseil au niveau -1,1 rue Pierre de Coubertin à Sens
Horaires : 18h00 à 20h00 +/- avec Mme DHONDT Marion

Ne pas venir avant car la salle n'est pas libre avant svp

Tarifs :adhérent 4€,non-adhérent 8€

Samedi 04 : Ville à Joie Les sièges pour 17h30 à 21h00

Ville à Joie est une entreprise de l'économie sociale et solidaire qui ramène des services publics, numériques, de santé, des commerces et des animations dans les villages qui en n'ont plus sous la forme de fêtes de villages itinérantes.

Créée en 2020, nous comptons aujourd'hui 30 salariés (exclusivement CDD/CDI) qui effectuent plus de 300 événements par an dans 15 départements, dont les principaux sont : Nièvre, Cher, Côte d'Or, Haute-Marne, Yonne, Corrèze, Gers, Somme.

Cette mesure d'impact s'appuie sur des données recueillies auprès des habitants (2600 réponses), des services participants (+500 réponses) et des maires qui nous ont accueilli (+100 réponses). Sa marge d'erreur se situe à 1,76%. Elle est alimentée par des questionnaires papiers et des entretiens semi-dirigés, dont une étude qualitative menée 6 mois après les dates avec 35 habitants volontaires.

L'association **Sans Kilo** sera présente avec comme responsables encadrants bénévoles Dominique THEROUÉ et Sylvette DUBECQ

Nous avons besoin de bénévoles pour accompagner les membres du conseil.

Dimanche 05 : Marche avec visite du musée de la Maréchalerie et du Charronnage avec l'association Paron Re-Bon-lr

Journée animée le premier dimanche de chaque mois de mai à septembre 2026

Lieu: musée de la Maréchalerie et du Charronnage parking devant

Horaires: Visite gratuite

Réservation: Faire votre réservation avant le 04/07/2026 avant 18h00 auprès de **Sans Kilo**.

L'affiche de la sortie vous sera mise en pièce jointe.



Musée de la Maréchalerie et du Charronnage
77130 Misy sur Yonne
PARKING ET VISITE GUIDÉE GRATUITE



DIMANCHE 5 JUILLET 2026
De 10h à 12h et de 14h à 18h

JOURNÉE ANIMÉE LE PREMIER DIMANCHE DE CHAQUE MOIS DE MAI À SEPTEMBRE

DECOUVERTE DU VILLAGE DE Misy SYNONYME DES ANNÉES 1900 :

L'écrit, les métiers d'artisans, le mariage, la lavanderie, etc.

Explications des métiers de charrier, de menuisier et du forgeron.

Démonstration du matériel forgé

VOUS POURREZ DÉGUSTER LES SPÉCIALITÉS DE NOS BOULANGERS

ET VOUS DÉTENDRE À LA GOURMETTE

DANS L'ESPACE PETIT BROCANTÉ VOUS POURREZ CHOSIR

Artisans Invités : Agnès PID

Alicia Galati peintre

Bridier de Lamière savennette

Comment sculpter

Couture et repassage de chaises



Mardi 07 : Marche collective au moulin à Tan encadrante Sylvette DUBECQ

Lieu de départ et horaires : Parking Chemin de Babies à Sens pour 9h30

Facile; 3kms

Tarifs : 1€50 à payer sur place

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



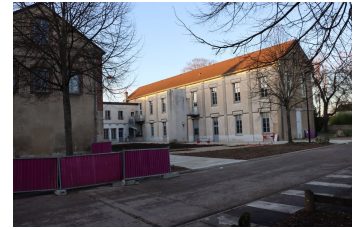
Mercredi 08 Permanence à la maison des associations

Responsable encadrant Romolo DI CICCIO

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

Horaires: 9h00 à 12h00 dans le bureau partagé N°02

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



Samedi 11 : Atelier couture responsable encadrante Sylvette DUBECQ

Ce qui permettra d'échanger tout en confectionnant et découvrant cet atelier dirigé par une bénévole Marie-Hélène DEROUCK (sous réserve)

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.

Dimanche 19: Information de 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.

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

Congés du 13 Juillet au 23 août



Prévisionnel des événements du mois d'août 2026

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 02 : Marche avec visite du musée de la Maréchalerie et du Charronnage avec l'association Paron Re-Bon-Ir

Journée animée le premier dimanche de chaque mois de mai à septembre 2026

Lieu: musée de la Maréchalerie et du Charronnage parking devant

Horaires: Visite gratuite

Réservation: Faire votre réservation avant le 01/08/2026 avant 18h00 auprès de **Sans Kilo**.

L'affiche de la sortie vous sera mise en pièce jointe.



Vendredi 07: Ville à Joie à St Maurice aux riches hommes 17h30 à 21h00

Ville à Joie est une entreprise de l'économie sociale et solidaire qui ramène des services publics, numériques, de santé, des commerces et des animations dans les villages qui en n'ont plus sous la forme de fêtes de villages itinérantes.

Créée en 2020, nous comptons aujourd'hui 30 salariés (exclusivement CDD/CDI) qui effectuent plus de 300 événements par an dans 15 départements, dont les principaux sont : Nièvre, Cher, Côte d'Or, Haute-Marne, Yonne, Corrèze, Gers, Somme.

Cette mesure d'impact s'appuie sur des données recueillies auprès des habitants (2600 réponses), des services participants (+500 réponses) et des maires qui nous ont accueilli (+100 réponses). Sa marge d'erreur se situe à 1,76%. Elle est alimentée par des questionnaires papiers et des entretiens semi-dirigés, dont une étude qualitative menée 6 mois après les dates avec 35 habitants volontaires.

L'association **Sans Kilo** sera présente avec comme responsable encadrant bénévole Sylvette DUBECQ.

Nous avons besoin de bénévoles pour accompagner les membres du conseil.



Samedi 08 : Ville à Joie à la Postolle 17h30 à 21h00

Ville à Joie est une entreprise de l'économie sociale et solidaire qui ramène des services publics, numériques, de santé, des commerces et des animations dans les villages qui en n'ont plus sous la forme de fêtes de villages itinérantes.

Créée en 2020, nous comptons aujourd'hui 30 salariés (exclusivement CDD/CDI) qui effectuent plus de 300 événements par an dans 15 départements, dont les principaux sont : Nièvre, Cher, Côte d'Or, Haute-Marne, Yonne, Corrèze, Gers, Somme.

Cette mesure d'impact s'appuie sur des données recueillies auprès des habitants (2600 réponses), des services participants (+500 réponses) et des maires qui nous ont accueilli (+100 réponses). Sa marge d'erreur se situe à 1,76%. Elle est alimentée par des questionnaires papiers et des entretiens semi-dirigés, dont une étude qualitative menée 6 mois après les dates avec 35 habitants volontaires.

L'association **Sans Kilo** sera présente avec comme responsables encadrants bénévoles Romolo DI CICCIO et Sylvette DUBECQ.

Nous avons besoin de bénévoles pour accompagner les membres du conseil.



Dimanche 16: information de 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 averti*

Tarifs : 2€00 à payer sur place

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



Lundi 17 Déclenchement par sms des inscriptions le 17/08/2026 pour Le KILO VÊT du 04/10/2026

responsable encadrant DUBECQ Sylvette

Vous serez averti par sms à vous de répondre rapidement pour venir vous inscrire sur différentes dates sur fin août ou et début septembre

A titre d'information le lieu est : salle des fêtes René BINET à Sens

Horaires : exposants 8h30 à 19h00

visiteurs acheteurs 9h30 à 17h00

Tarifs : adhérent 4€50 la table de 1,80m X 0,80 m, maximum 2 tables

non adhérent 9€00 la table de 1,80m X 0,80m, maximum 2 tables

De plus si vous ramenez un portant standard l'emplacement sera d'un supplément de 3€50 à condition qu'il soit de 1,50M x 0,50M c'est à dire standard et un seul portant par table accepté. Si vous avez un portant plus important le tarif variera, bien le préciser à l'inscription.



BOURSE AUX VETEMENTS

Mercredi 26: inscription kilo vê't pour le 04/10/2026

responsable encadrant DUBECQ Sylvette et 02 bénévoles non déterminés à ce jour

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

Bureau partagé N°02

Horaires: 9h00 à 18h00

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



BOURSE AUX VETEMENTS

Jeudi 27 : Atelier culinaire responsables encadrants Sylvette DUBECQ et Dominique THEROUÉ

Recettes : Zaalouk d'aubergines, cake aux courgettes, rouleau de printemps aux fruits.

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

Vendredi 28: Groupe de sophrologie responsable encadrante Sylvette DUBECQ

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

Lieu : 62 rue du Général LECLERC à Sens, vous avez l'ancien parking Colruyt pour stationner.

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

Tarifs : Adhérent 5,00€, Non adhérent 10,00€



Samedi 29 : Atelier créatif ou couture non défini à ce jour pas de responsable à ce jour

Ce qui permettra d'échanger tout en confectionnant et découvrant cet atelier créatif dirigé par une bénévole Marie-Hélène DEROUCK.

Confection: **non défini à ce jour vous serez averti plus tard**

Lieu : au centre social des chaillots , entrée face au 18 rue Fenel à Sens

Horaires : 14h00 à 18h00

Tarifs modulable en fonction de la confection: Adhérent 2€00, Non adhérent 4€

Matériel adhérent: planche de découpe, stylo, règle, crayon de papier.

Samedi 29 : Ville à Joie à Michery 17h30 à 21h00

Ville à Joie est une entreprise de l'économie sociale et solidaire qui ramène des services publics, numériques, de santé, des commerces et des animations dans les villages qui en n'ont plus sous la forme de fêtes de villages itinérantes.

Créée en 2020, nous comptons aujourd'hui 30 salariés (exclusivement CDD/CDI) qui effectuent plus de 300 événements par an dans 15 départements, dont les



principaux sont : Nièvre, Cher, Côte d'Or, Haute-Marne, Yonne, Corrèze, Gers, Somme. Cette mesure d'impact s'appuie sur des données recueillies auprès des habitants (2600 réponses), des services participants (+500 réponses) et des maires qui nous ont accueilli (+100 réponses). Sa marge d'erreur se situe à 1,76%. Elle est alimentée par des questionnaires papiers et des entretiens semi-dirigés, dont une étude qualitative menée 6 mois après les dates avec 35 habitants volontaires.

L'association **Sans Kilo** sera présente avec comme responsables encadrants bénévoles Dominique THEROUE et Sylvette DUBECQ.

Nous avons besoin de bénévoles pour accompagner les membres du conseil.



Samedi 29: Marche collective la grande

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

Tarifs : 2€00 à payer sur place

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



Dimanche 30: Atelier coiffure esthétique responsable encadrante Sylvette DUBECQ
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 : Centre social des Chaillots à Sens

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 30 : Regroupement de paroles

responsable encadrante Sylvette DUBECQ

Thèmes : Selon l'humeur du jour et c'est un moment de partage, de convivialité et d'échanges

Lieu : Centre social des chaillots à Sens

Horaires : 14h00 à 18h00

Lundi 31: Permanence à la maison des associations

responsable encadrante Sylvette DUBECQ

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

Horaires: 9h00 à 18h00

Vous pouvez venir nous rencontrer librement si vous avez des questions



Lundi 31: inscription kilo vê pour le 04/10/2026

responsable encadrante Sylvette DUBECQ et 02 bénévoles non défini à ce jour

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

Horaires: 9h00 à 18h00

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



BOURSE AUX VETEMENTS



Mardi 01 septembre 2026: inscription kilo vê pour le 04/10/2026

responsable encadrant DUBECQ Sylvette et 02 bénévoles non déterminés à ce jour

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

Bureau partagé N°02

Horaires: 9h00 à 18h00

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



BOURSE AUX VETEMENTS



Le Samedi 26 septembre 2026 forum du bien être avec la mission santé de la ville de Sens

Horaires: 10h00 à 17h00

Lieu: Salle des fêtes René BINET à Sens



Bourse aux jouets du 10/10/2026 est annulée décision par les membres présents en réunion le 27/06/2026



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

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 bureau de **Sans Kilo**