

AUXERRE

LES RENDEZ-VOUS

DES HAUTS D'AUXERRE

POUR LES ADULTES



WWW.AUXERRE.FR



À PARTIR DE SEPTEMBRE 2023

LES ACTIVITÉS DE LA SEMAINE

**Permanences administratives
dans les trois sites
sur rendez-vous**

LES LUNDIS

Le coin café

**de 9h30 à 11h
chaque semaine**

à la Source

Ouvert à tous, le coin café est un moment convivial où de nombreux échanges sur l'actualité des Espaces d'Accueil et d'Animation et de la Ville d'Auxerre sont abordés pour la semaine à venir.

Aquarelle

**de 9h30 à 12h
chaque semaine**

à la Ruche

Une bénévole vous guide dans l'apprentissage de cette activité et vous apporte des techniques pour vous perfectionner. Pour débutants et confirmés.

**Tous les lundis après-midi,
l'Espace d'Accueil et d'Animation des Hauts d'Auxerre
est fermé pour permettre à l'équipe de se réunir
et de préparer les futurs projets**

LES MARDIS

Randonnée

de 9h à 12h30
chaque semaine

départ des Rosoirs
(devant l'ancienne boulangerie)

Pour marcheurs confirmés, la randonnée du mardi est une rando où les longues distances et les dénivelés sont au menu ! Covoiturage possible.

Relaxation

de 14h à 16h
Une fois par mois

à la Ruche

Venez vous détendre, décompresser autour d'un bon moment.

Jeux de société

de 14h à 17h
chaque semaine

à la Ruche

Cette activité vous permettra de partager un moment de détente autour des incontournables, comme le scrabble et la belote, et de vous essayer à d'autres jeux.

Cours de français langue étrangère

de 14h30 à 16h

à la Ruche

chaque semaine (date de reprise à confirmer)

Ces cours concernent les débutants et sont dispensés par une bénévole. Inscriptions auprès de celle-ci.

Aquarelle

de 14h à 16h30
1 fois tous les 15 jours

à l'Alliance
(espace d'accueil)

*Une bénévole et un animateur vous guident dans l'apprentissage de cette activité et vous apportent des techniques pour vous perfectionner. Si besoin, prêt de matériel les premières séances - pour débutants et confirmés. **A partir du 19 septembre***

Les mardis solidaires

Couture au profit du téléthon ou projet personnel :

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues, y compris les débutants.

de 14h à 17h
chaque semaine

à la Source
(salle de quartier)

Préparation de repas pour les sans-abri :

Avec l'Association « Auxerrevice des démunis »

Le 19/09 - 21/11 - 12/12

de 14h à 18h
une fois par mois

à l'Alliance



Comment manger autrement

de 10h à 12h
une fois par mois

à l'Alliance
(espace d'accueil)

10 séances sur des astuces et des conseils de cuisine comme : cuisiner un repas à petits prix, cuisiner avec les restes...

LES MERCREDIS

La photo de famille **de 10h à 12h** **à la Ruche**
sur rendez-vous

Chaque histoire de vie est particulière... Quel que soit votre âge, seul ou en famille, la vôtre nous intéresse ! (Activité intergénérationnelle)

Scrapbooking **de 14h à 16h30** **à l'Alliance**
1 fois tous les 15 jours **(espace d'accueil)**

*Une bénévole vous guide dans l'apprentissage de cette activité et vous apporte des techniques pour vous perfectionner. Si besoin, prêt de matériel les premières séances - pour débutants et confirmés.
A partir du 27 septembre*

LaClik **de 14h30 à 17h30** **à la Ruche**
Tous les 15 jours

Musiciens et non musiciens, venez participer à cet orchestre hors du commun ! (Activité intergénérationnelle).

**Les mercredis après-midi,
l'Espace d'Accueil et d'Animation
des Hauts d'Auxerre
se consacre principalement aux
familles et aux ados**

LES JEUDIS

Cours de français langue étrangère

**de 9h à 10h30
ou de 15h à 16h30**

à la Ruche

chaque semaine / confirmés

Ces cours sont dispensés par un professionnel de l'EAA des Hauts d'Auxerre.

Je bouge et je découvre

**de 9h à 11h
chaque semaine**

Voir ci-dessous

Multisports tous publics au gymnase Bienvenu Martin (de novembre à avril) / puis vélo, de 9h à 12h - rdv au gymnase des Rosoirs (de septembre à octobre et de mai à juin).

Jouons avec les mots

**de 9h30 à 11h30
chaque semaine**

à la Ruche

Devinettes, charades, jeux autour des mots. Il y en a pour tous les niveaux !

Tricot

**de 9h30 à 11h30
chaque semaine**

à la Ruche

Une bénévole vous apprend à tricoter et vous aide à vous perfectionner. Accessible à tous les niveaux.

Prépa rando

**de 14h à 16h30
chaque semaine**

à la Source

Par équipes de 2-3 randonneurs, préparation de la randonnée du mardi (tracé du parcours, recherche sur le village traversé, guidage jour J, prise de photos...).

Balade

**de 14h à 17h
chaque semaine**

**départ St Siméon
(maison de quartier)**

*Un groupe de niveau moyen effectue chaque semaine une marche aux alentours d'Auxerre. Covoiturage possible.
A partir du 21 septembre*

Informatique

de 9h à 11h
chaque semaine

à la Ruche

Initiation à l'outil informatique (création de mails, envoi et réception de mails, création de comptes sur les plateformes administratives) et utilisation du mobile (smartphone). Les animateurs vous guident dans l'apprentissage de cette activité et vous apportent des techniques pour vous perfectionner. Nombre de places limitées.

Les jardins partagés

de 9h à 11h
chaque semaine

à la Source

*Au cœur de l'habitat collectif, venez nous filer un coup de main pour semer, entretenir, récolter... Tous niveaux.
Jusqu'au 20 octobre 2023.*

Calligraphie arabe

de 9h15 à 11h15
dates à confirmer

à l'Alliance
(maison de quartier)

Découverte de l'écriture arabe sous forme de dessins, avec un intervenant. Tous niveaux.

Créons pour le Téléthon

de 10h à 12h
deux fois par mois à partir du 6 octobre

à l'Alliance

Venez apporter votre contribution à une grande cause nationale : création d'objets vendus au profit du Téléthon et organisation de la vente.

Où suis-je ? **de 14h à 16h30** **à la Ruche**
une fois par mois à partir du 29 septembre

Découverte de la ville et des services proposés.

Bien dans **de 14h à 16h** **à la Ruche**
son assiette **chaque semaine**

*Atelier sur le thème de l'alimentation avec Le groupe "Femmes d'aujourd'hui"
avec Claudine PINTET.*

Comment manger **de 14h à 16h** **à l'Alliance**
autrement **une fois par mois** **(espace d'accueil)**

*10 séances sur des astuces et des conseils de cuisine comme : cuisiner un repas à
petits prix, cuisiner avec les restes...*

Atelier dessin **de 14h à 16h** **à la Source**
arts plastiques **chaque semaine**

*Dans le cadre des JO Paris 2024 (Auxerre, ville relais de la flamme
olympique).
L'objectif sera de proposer une exposition du travail réalisé par les
habitants d'Auxerre sur les disciplines Olympiques, sur les valeurs de
l'Olympisme, sur l'histoire des JO.*

**Activités manuelles
et artistiques pour
la collectivité**

**de 14h à 16h30
chaque semaine**

**à l'Alliance
(maison de quartier)**

Selon les temps forts à venir de l'Espace d'Accueil et d'Animation, aidez-nous à confectionner de jolis objets.

Le vestiaire solidaire

de 16h à 18h

à la Ruche

en fonction de la demande

Une occasion spéciale, un entretien d'embauche ? La Team DDS (Dépassement De Soi) vous met à disposition la tenue adéquate. Les premières séances seront dédiées à la collecte des vêtements.

Salsa

de 17h à 18h

à la Ruche

chaque semaine

Une bénévoles vous fait danser sur des rythmes latinos. Tous niveaux. (Activité intergénérationnelle).

**Je travaille
la confiance en moi**

de 10h à 11h30

à la Ruche

**Atelier relaxation : 20 octobre, 17 novembre
1^{er} décembre, 15 décembre**

*Bienvenue à tous ceux et celles qui veulent augmenter la confiance en soi !
Un module centré sur l'aquaphobie, en alternance avec un atelier relaxation danse.*

LES ACTIVITÉS DES PARTENAIRES POUR LES ADULTES

*au sein de l'Espace d'Accueil et d'Animation des
Hauts d'Auxerre*

LES WEEK-END, UNE FOIS PAR MOIS

Repas convivial, loto :

➤ *ASSOCIATION PASSERELLE*

A la Ruche, le samedi et/ou le dimanche

Contact : 03 86 49 01 20

LES LUNDIS

Module mémoire, pour les séniors :

➤ *MUTUALITE FRANCAISE*

A la Source de 14h à 17h, à partir du 18 septembre 2023

Contact : Pôle prévention et promotion de la santé

03 86 72 11 88 ou 06 70 87 28 38

Gym d'entretien :

➤ *PATRONAGE LAIC PAUL BERT*

A la Ruche de 14h15 à 15h15

Contact : 09 54 30 06 58 - plpb@wanadoo.fr

Tai chi / Qi gong :

➤ *ASSOCIATION DAN TIAN*

A la Source de 18h30 à 20h

Contact : Jean-Pierre Lestriez 06 24 02 33 34 - lestriez@yahoo.fr

Gymnastique :

➤ *DANIELE FRACALOSSI*

A l'Alliance (maison de quartier) de 19h15 à 20h15

Contact : 03 86 46 92 56

LES MARDIS

Qi gong :

➤ *M. MAURY*

A l'Alliance (maison de quartier) de 9h à 12h

Contact : 03 86 63 52 76 ou 07 85 69 61 21

Tai chi / Qi gong :

➤ *ASSOCIATION DAN TIAN*

A la Source de 9h30 à 10h45 (un mardi par mois, stage de 9h30 à 14h)

Contact : Jean-Pierre Lestriez 06 24 02 33 34 - lestriez@yahoo.fr

Gym d'entretien :

➤ *PATRONAGE LAIC PAUL BERT*

A l'Alliance de 17h à 18h

Contact : 09 54 30 06 58 - plpb@wanadoo.fr

LES MERCREDIS

Multisports séniors :

➤ CDOS (*Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Yonne*)

Au gymnase des Rosoirs de 14h à 15h

Danse coudry :

➤ *CRAZY BOOTS*

A l'Alliance (maison de quartier) de 18h à 20h

Contact : crazy.boots89@gmail.com

Tai chi / Qi gong :

➤ *ASSOCIATION DAN TIAN*

A la Source de 18h30 à 20h

Contact : Jean-Pierre Lestriez 06 24 02 33 34 - lestriez@yahoo.fr

LES JEUDIS

Module vitalité, pour les séniors :

➤ *MUTUALITE FRANCAISE*

A la Ruche de 9h30 à 12h **à partir du 05 octobre 2023**

Contact : Pôle prévention et promotion de la santé

03 86 72 11 88 ou 06 70 87 28 38

Module nutrition, pour les séniors :

➤ *MUTUALITE FRANCAISE*

A la Source de 14h30 à 16h30 **à partir du 12 octobre 2023**

Contact : Pôle prévention et promotion de la santé

03 86 72 11 88 ou 06 70 87 28 38

Tarot :

➤ *LES AMIS DU TAROT*

A l'Alliance (maison de quartier) de 14h à 19h

Contact : M. Cochard 06 71 79 74 23

Gymnastique :

➤ *DANIELE FRACALOSSO*

A l'Alliance (maison de quartier) de 19h30 à 20h30

Contact : 03 86 46 92 56

LES VENDREDIS

Gym d'entretien :

➤ *PATRONAGE LAIC PAUL BERT*

Au gymnase des Rosoirs de 14h à 15h

Contact : 09 54 30 06 58 - plpb@wanadoo.fr

**COORDONNÉES
DE L'ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION
DES HAUTS D'AUXERRE**

E-mail : leshautsdauxerre@auxerre.com

L'ALLIANCE

Accueil : lundi 9h-12h, mardi 14h-17h, vendredi 9h-12h

**9 allée de la Colémine (espace d'accueil)
et boulevard de Montois (maison de quartier)**

89000 AUXERRE

Tél. : 03 86 46 38 01 / 06 89 45 77 20

LA RUCHE

Accueil : tous les jours 9h-12h / 14h-17h30

(fermeture les lundis après-midi)

Place Degas

89000 AUXERRE

Tél. : 03 86 72 48 95 / 07 72 13 92 05

LA SOURCE

Accueil : lundi 9h-12h, jeudi 14h-17h30, vendredi 9h-12h

**19 rue de la Tour d'Auvergne (espace d'accueil)
et 13 rue d'Iéna (maison de quartier)**

89000 AUXERRE

Tél. : 03 86 72 48 63 / 06 25 48 90 52