

# SÉNIOR

Programme d'activités et d'animations pour les séniors et personnes âgées d'Auxerre

N°68/ JANVIER-FÉVRIER-MARS 2019

## ÉDITO



Comme d'habitude, la nouvelle année va commencer par un moment festif. Nous nous retrouverons pour les repas des aînés les 12 et 13 janvier à Auxerrexpo

où les élus vous présenteront leurs vœux pour la nouvelle année. Que pouvons-nous vous souhaiter, sinon profiter des activités proposées dans les six équipements de quartier pour le bien vivre ensemble ? L'année écoulée a vu la réorganisation de ces lieux de rencontres, elle se poursuivra cette année. Les programmes proposent des activités variées : sports, ateliers manuels, jeux, danses, chorales, sorties, visites, repas mensuels...

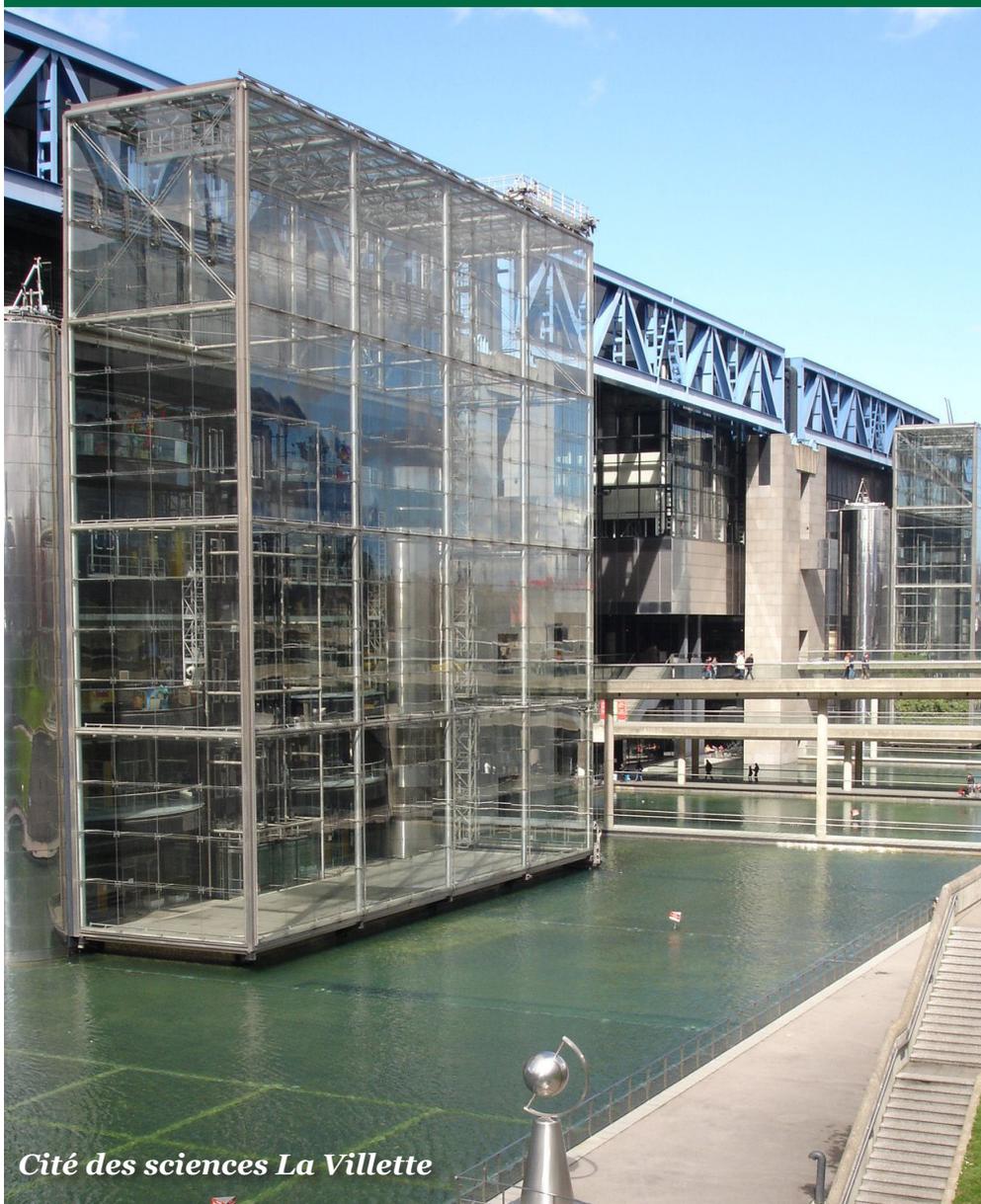
Se projeter dans l'année nouvelle, c'est à nouveau faire des projets, aller à la rencontre des autres pour renforcer le lien social qui est la clé de l'équilibre.

Je vous souhaite une belle année 2019. La recette : un zeste d'optimisme, il semblerait que le rire et l'humour calment les douleurs et renforcent l'immunité. A utiliser sans modération.

**Martine Burlet**

Adjointe au maire chargée de la solidarité, de l'intégration et de l'action sociale

## VOTRE SORTIE



*Cité des sciences La Villette*

## SOMMAIRE

### **Page 2** ACTIVITÉS SPORTIVES

Randonnées, gymnastique, vélo,...

### **Page 3** ACTIVITÉS LUDIQUES ET CONVIVIALES

Jeux, ateliers informatique,...

### **Page 4** ACTIVITÉS MANUELLES

Peinture, bricolage, jardins partagés,...

### **Page 5** TEMPS FORTS

Après-midi dansant, sorties, repas, tournois,...

### **Page 6** GUIDE DES SERVICES D'AIDE

### **Page 7** ZOOM SUR...

### **Page 8** VENEZ NOUS REJOINDRE

COORDONNÉES DES ÉQUIPEMENTS

## NOUVEL ÉQUIPEMENT DE TERRITOIRE SAINTE-GENEVIÈVE-BRICHÈRES-BOUSSICATS

### FELDENKRAIS

« se mouvoir en douceur dans un éveil sensoriel affiné »

Les mardis de 18h30 à 19h30 (hors vacances scolaires) par l'association « A corps retrouvé »

Renseignements et inscriptions sur place

## NOUVEL ÉQUIPEMENT DE TERRITOIRE SAINT-SIMEON

GYMNASTIQUE avec l'Association Mise en Forme

Les lundis de 19h15 à 20h15 et les jeudis de 19h30 à 20h30

MOUVEMENTS DE LIBÉRATION CORPORELLE

Les jeudis de 10h45 à 11h45 - 1.50€/séance

BALADE PÉDESTRE

Tous les lundis à partir de 14 heures

## NOUVEL ÉQUIPEMENT DE TERRITOIRE DES ROSOIRS

BALADES PÉDESTRES

Un vendredi sur deux de 9h15 à 11h45

ACTIVITÉS SPORTIVES DIVERSES

Les mardis de 8h30 à 12 heures (randonnée, marche nordique)



Le programme « les ateliers Bons Jours » propose une offre de prévention diversifiée et de qualité aux personnes de plus de 60 ans autour de thématiques et d'ateliers labélisés animés par des professionnels.

**ATELIERS « FORCE & FORME AU QUOTIDIEN »**  
à l'équipement des Rosoirs

**ATELIERS « ÉQUILIBRE »** à l'équipement de Sainte-Geneviève jusqu'au 28 mars

**ATELIER « PEPS EUREKA »** (permettant de comprendre le fonctionnement de la mémoire) à l'équipement des Piedalloues à partir du 13 février 2019

**ATELIER « BON'US-TONUS »** les jeudis du 14 février au 11 avril de 9h30 à 12 heures à l'équipement Centre-Ville

Renseignements dans les équipements  
(voir coordonnées en page 8) ou

auprès de la Mutualité Française au 03.86.72.11.88



## NOUVEL ÉQUIPEMENT DE TERRITOIRE CENTRE-VILLE/CONCHES-CLAIRIONS

RELAXATION (anciennement Foyer Gouré)

Les lundis de 10 heures à 11h30

RELAXATION (au Vélo-club Auxerrois)

Les 1<sup>ers</sup> mardis du mois de 10 heures à 11h30

GYMNASTIQUE DOUCE - hors vacances scolaires

Les mardis de 14 h15 à 15h15- 1.50 € la séance

YOGA - hors vacances scolaires

Les mercredis de 15 heures à 16 h 30. Tarifs disponibles à l'accueil du Nouvel Équipement de Territoire

## CENTRE SOCIAL ET MAISON DE QUARTIER RIVE DROITE

GYMNASTIQUE

Les vendredis de 10 à 11 heures au gymnase Serge Mésonès

MARCHE

Les mardis de 9h30 à 11h30

## DIRECTION DES SPORTS ET OMS

Venez découvrir des activités sportives que propose la Direction des Sports de la Ville d'Auxerre et l'OMS

**TIR A L'ARC**

Les lundis 14 et 21 janvier de 10 à 12 heures au Nouvel Équipement de Territoire Sainte-Geneviève

**ESCALADE**

Les jeudis de 10 heures à 11h30 au gymnase Serge Mésonès  
Inscription au Nouvel Équipement de Territoire des Rosoirs.

Tenue adaptée conseillée surtout pour les chaussures (type basket de course à pied)

## DÉCOUVERTE AQUAGYM SENIOR

Afin de satisfaire le plus grand nombre de personnes, nous avons ajouté une session supplémentaire le jeudi. Quelques places restent disponibles pour les séances des jeudis après-midi (à 16 heures).

Dépêchez-vous !

Les pré-inscriptions sont effectuées dans tous les équipements de quartier (voir coordonnées en page 8) sur présentation d'une pièce d'identité, d'un justificatif de domicile et d'une photo d'identité. Un certificat médical vous sera demandé lors de l'inscription définitive.

## NOUVEL ÉQUIPEMENT DE TERRITOIRE SAINTE-GENEVIÈVE-BRICHÈRES-BOUSSICATS

### JEUX DE SOCIÉTÉ

Les mardis de 14 heures à 17 h 30

### COIN CAFÉ

Les mercredis de 9h30 à 11h 30

### TRAVAILLONS NOS MENINGES

Les jeudis de 10 à 12 heures

## NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE SAINT-SIMEON

### COIN CAFÉ

Les lundis de 9 à 11 heures

### CALLIGRAPHIE ARABE

Les mercredis 23 janvier, 6 février, 6 et 20 mars

De 9h30 à 11h30

### L'ART DE LA DENTELLE avec l'Association de l'Art de la Dentelle en Bourgogne

Les mercredis de 15 à 20 heures.

### LINE DANCE (country) avec l'Association Crazy Boots

Les mercredis de 18h30 à 19h30

## NOUVEL ÉQUIPEMENT DE TERRITOIRE PIEDALLOUES / LA NOUE / SAINT-JULIEN / SAINT AMÂTRE

### APÉRO-CONCERTS : (Entrée libre)

- Le 25 janvier à 18h30 par « Entre Nous » la Belgitude de Jacques Brel

- Le 29 mars à 18h30 par le Conservatoire de Musique d'Auxerre avec les classes de musique actuelle

### APÉRO-DÉBAT : (Entrée libre)

- Le 22 février à 18h30 avec « Astro Centre Yonne » sur les étoiles

### JEUX DE SOCIÉTÉ ET ACTIVITÉS MANUELLES :

Les lundis de 14 heures à 17h30

### CHORALE « Les Chantdalloues » :

(chef de cœur : Françoise Pavec)

Les mardis de 20 à 22 heures

### DANSES D'ISRAËL ET SLAVE : animées par l'association « Danse Hora »

Les mercredis de 17h30 à 18h30

### CINEMANIE (projections de film) :

Les vendredis 1<sup>er</sup> février et 22 mars à 19h30

(Entrée libre)

## NOUVEL ÉQUIPEMENT DE TERRITOIRE CENTRE-VILLE/CONCHES-CLAIRIONS

### Au centre-ville (anciennement Foyer Gouré) :

#### JEUX DE SOCIÉTÉ (jeux de cartes, scrabble...)

Tous les jours de 13h30 à 18 heures

#### PAPOTE-ACTU

Les lundis de 8h30 à 10 heures

#### APRÈS-MIDIS DANSANTS :

Les lundis de 14h à 18 heures

#### BROUILLON DE CULTURE/CLUB DE LECTURE

(petits ateliers d'écriture, de poésie, et calligramme)

Les mardis de 14h30 à 16h30

#### CHORALE « LA BELLE ÉPOQUE » :

Tous les mardis de 14h30 à 16 heures

#### JOUONS AVEC L'ORTHOGRAPHE :

Les mercredis 23 janvier, 6 février, 13 mars de 14 à 15 heures

#### INITIATION À L'INFORMATIQUE avec Format C :

(nouvelles inscriptions en février)

*Hors vacances scolaires*

Les jeudis de 10h30 à 11h30

#### Aux Conches/Clairions (au Vélo-Club Auxerrois)

#### INITIATION À L'INFORMATIQUE avec Format C :

*Hors vacances scolaires*

Les 2<sup>èmes</sup> et 4<sup>èmes</sup> mardis du mois.

De 10h30 à 11h30

## CENTRE SOCIAL ET MAISON DE QUARTIER RIVE DROITE

#### ATELIER INFORMATIQUE avec Format C

Les lundis de 13h45 à 14h45-module de 9 séances

*Inscription obligatoire*

#### SCRABBLE AVEC JOSEPH

Le dernier jeudi de chaque mois à 14 heures

#### ATELIERS BONNE MINE/ SOINS ESTHÉTIQUES

Les vendredis 1<sup>er</sup> février, 8 et 29 mars

De 13h45 à 15h45

*Inscription obligatoire*

## NOUVEL ÉQUIPEMENT DE TERRITOIRE DES ROSOIRS

### COIN CAFÉ

Les lundis 9h30 à 11 heures

### CHORALE «chansons françaises» :

dans la salle de la maison de quartier

Les lundis de 17 heures à 18h30 *Hors vacances scolaires*

### JEUX DE SOCIÉTÉ : dans la salle de la maison de quartier

Tous les jeudis de 14 à 17 heures

## ACTIVITES BRICOLAGE

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE CENTRE-VILLE/ CONCHES-CLAIRIONS

*Les jeudis de 10 à 12 heures*  
1.50€ par réalisation

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE CENTRE-VILLE/ CONCHES-CLAIRIONS (au Vélo Club Auxerrois- 15 rue Fabureau)

*hors vacances scolaires*  
*Les jeudis de 14h30 à 17h30*  
1.50€ par réalisation

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE SAINT-SIMÉON

*Tous les jeudis de 14 à 17 heures*  
1.50€ par réalisation

## TRAVAUX D'AIGUILLES

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE DES ROSOIRS

*Les lundis de 14 à 17 heures*

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE DE SAINTE-GENEVIÈVE

#### INITIATION À LA MACHINE À COUDRE

*Les mardis* (en alternance une semaine sur deux entre  
niveau débutant et confirmé)  
*Se renseigner auprès de l'équipement pour les horaires*

### CENTRE SOCIAL RIVE DROITE (sur inscription)

*Les jeudis de 13h45 à 15h45*

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE CENTRE-VILLE/ CONCHES-CLAIRIONS (anciennement Foyer Gouré)

*Les vendredis de 14h30 à 16h30 avec Amidon 89*

## ATELIERS CUISINE

### CENTRE SOCIAL RIVE DROITE (sur inscription)

*Les mardis de 9 à 11 heures et de 14 à 16 heures*  
1.50€ par préparation

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE DES ROSOIRS (sur inscription)

*Les mardis de 9h15 à 12 heures*  
1.50€ par réalisation

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE CENTRE-VILLE/ CONCHES-CLAIRIONS (sur inscription)

*suivi d'un repas partagé*  
*Les mardis de 10 à 12 heures*  
1.50€ par réalisation

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE DE SAINTE-GENEVIÈVE

*Les jeudis* (les horaires varient en fonction des thèmes :  
cuisine du monde, repas partagé,...)  
*Se renseigner auprès de l'équipement*

## ATELIER VANNERIE CANNAGE ET MARQUETERIE

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE DES PIEDALLOUES

*Les mercredis de 14 heures à 16h30*

## ATELIER DANS LES JARDINS PARTAGÉS

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE DES PIEDALLOUES

*Les jeudis de 10 à 11h30*

## ATELIER PEINTURE

### PEINTURE/DESSIN NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE DES ROSOIRS

*Les vendredis de 14 à 17 heures*

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE DE SAINTE-GENEVIÈVE AQUARELLE

*Les lundis de 10 à 12 heures*  
*INITIATION AU DESSIN*  
*Les mercredis de 10h30 à 12 heures*

## ATELIER TELETHON

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE SAINT-SIMÉON

*Les lundis de 9 heures à 11h30*

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE DES ROSOIRS

*Les lundis de 14 à 17 heures*

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE CENTRE-VILLE/ CONCHES-CLAIRIONS

*Les lundis de 14h30 à 16 heures*

### CENTRE SOCIAL RIVE DROITE

*Les 30 janvier, 6 et 21 février, 6,20 et 27 mars –  
le matin*

## ATELIER ECOLOGIE

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE CENTRE-VILLE/ CONCHES-CLAIRIONS ATELIER PRÉVENTION SUR LA THÉMATIQUE « L'ÉCOLOGIE, C'EST FAIRE DES ÉCONOMIES »

*Les lundis de 14h30 à 16h30*

## SCRAPBOOKING

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE DES ROSOIRS

*Les lundis de 9h30 à 11h30 (hors vacances scolaires)*

### NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE SAINT-SIMÉON

*Les jeudis de 14 à 16 heures - niveau confirmé*

## Sorties (avec repas inclus)

Tarif plein 38€

Tarif de 26€ à 35€ (sur présentation d'un justificatif de ressources et après calcul du quotient familial)

**JOURNÉE À LA « CITÉ DES SCIENCES »  
PARIS- LA VILLETTE**

**Le jeudi 21 mars**

Inscriptions à partir du 4 février dans chacun des équipements

## Après-midi dansant avec prestation musicale du Duo Busato

**NOUVEL ÉQUIPEMENT DE TERRITOIRE DES ROSOIRS  
A LA SALLE DU QUARTIER - 13 RUE DE IENA**  
**Le lundi 4 mars de 14 heures à 17h30**

(Possibilité de transport sur inscription à l'Équipement de territoire Centre-Ville/Conches-Clairions : 03-86-51-05-33)

## Repas mensuel à partir de 11h30

Équipement de territoire Centre-ville/Conches-Clairions  
**(14€ pour les Auxerrois et 19€ pour les extérieurs)**  
Sur inscription

**Le vendredi 15 février**  
**REPAS DE LA SAINT-VALENTIN**

**Le vendredi 15 mars**  
**FÊTE DU PRINTEMPS**

## Tournois

**NOUVEL ÉQUIPEMENT DE TERRITOIRE  
CENTRE-VILLE/CONCHES CLAIRIONS**  
**LOTO BIEN-ÊTRE**  
**Le lundi 4 février à 14 heures**

**NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE  
SAINT-SIMÉON**  
**TOURNOIS DE TAROT**  
**Le mardi 12 mars à 14 heures**

(Possibilité de transport sur inscription à l'Équipement de territoire Centre-Ville/Conches-Clairions : 03-86-51-05-33)

## Les autres temps forts à ne pas manquer...

**NOUVEL EQUIPEMENT DE TERRITOIRE CENTRE-VILLE/CONCHES-CLAIRIONS**

- Galette des Rois  
**Le lundi 21 janvier**  
**à partir de 14 heures lors du bal**
- Carnaval  
**Le samedi 23 février**  
**Venez déguisé !**
- Fête des supers Grands-parents  
**Le 23 mars de 14 heures à 17h30**





## ATOME AUXERRE

14 rue Michel-Lepeletier  
de St-Fargeau à AUXERRE  
03 86 42 08 80  
21,60 € / heure

Possibilité de vous accompagner dans les magasins ou de faire des achats pour vous en fonction de votre demande.  
Prendre rendez-vous à l'avance pour un service régulier (1 fois par semaine ou 2 fois par mois).  
Chèques emploi service acceptés, possibilité de déduction fiscale pour les personnes imposables.

## MULTI-SERVICES

### GÉNÉRATIONS

## MULTI-SERVICES GÉNÉRATIONS

18 rue d'Egleny à Auxerre  
03 86 42 79 36  
20 € / heure

Possibilité de vous accompagner dans les magasins ou de faire des achats pour vous en fonction de votre demande.  
Prendre rendez-vous 3 à 4 jours avant la date choisie.  
Chèques emploi service acceptés, possibilité de déduction fiscale pour les personnes imposables.  
Votre caisse de retraite, après une évaluation, peut sous certaines conditions prendre en charge une partie du coût.



## AJ SERVICES 89

2 avenue Pierre-Larousse  
à AUXERRE  
03 86 46 02 34  
22,40€ / heure

Possibilité de vous accompagner dans les magasins ou de faire des achats pour vous en fonction de votre demande.  
Prendre rendez-vous une semaine avant la date choisie. Possibilité d'utiliser les chèques « Sortir plus ».  
Votre caisse de retraite, après une évaluation, peut sous certaines conditions prendre en charge une partie du coût.



## ADMR

12 rue d'Auxerre  
89270 Monéteau  
03 86 40 61 77

18, 40 €/heure + 0,35€/km

Possibilité de vous accompagner dans les magasins pour faire vos achats en fonction de votre demande.  
Prendre rendez-vous une semaine avant la date choisie. Possibilité d'utiliser les chèques « Sortir plus ».  
Possibilité de déduction fiscale pour les personnes imposables.

## Associations de loisirs

### LE CLUB DES BLÉS D'OR

*Mille-Club des Brichères.*

Renseignements au 06 27 13 46 90

### CLUB DES AINÉS DE LA RIVE-DROITE

*Pôle Rive-Droite.*

Tous les jeudis de 14 à 18 heures.

Renseignements : le jeudi à la maison de quartier Rive-Droiteau 03 86 46 99 12

### L'ASSOCIATION DES PIEDALLOUES-LA-NOUE

*Salle du Cadran « Les Piedalloues »*

Tous les jeudis de 14 à 17 heures.

Renseignements : Mme Cottet 06 37 26 07 57

### BIEN VIVRE À LABORDE LA-TOUR-COULON

*Au chalet*

Tous les mercredis de 15 à 18 heures, cette association propose également d'autres manifestations.

Renseignements : le mercredi après midi au chalet à Laborde.



## DOMIFAMILLE

105 rue des Mignottes à AUXERRE  
03 86 34 41 19  
21, 50 € / heure + 0,35 € / km

Possibilité de vous accompagner dans les magasins ou de faire des achats pour vous en fonction de votre demande.  
Prendre rendez-vous une semaine avant la date choisie. Chèques emploi service acceptés, possibilité de déduction fiscale pour les personnes imposables.  
Votre caisse de retraite, après une évaluation, peut sous certaines conditions prendre en charge une partie du coût.

## N'oubliez-pas

**PORTAGE DE REPAS À DOMICILE**  
**Centre communal d'action sociale**  
Contact : 03 86 51 88 09

## COMMENT FAIRE FACE AUX ARNAQUES DU QUOTIDIEN ?

Nous avons tous fait l'objet d'un démarchage téléphonique ou d'une pratique commerciale agressive ou trompeuse ou encore reçu un mail frauduleux.

Depuis plusieurs années, une recrudescence d'arnaques a été constatée. L'une des cibles principales de ces pratiques malveillantes reste les seniors.

L'ASSECO CFDT, association de défense des consommateurs et des locataires, propose par le biais d'interventions de pouvoir identifier les arnaques, de vous conseiller et de répondre à vos questions.

Les sessions d'informations reposent sur la projection d'un diaporama commenté et d'échanges entre les participants et les intervenants.

**Une réunion d'information sur les « Arnaques au téléphone, à domicile ou sur internet : » se tiendra le mardi 12 mars à 14 heures à la Maison de Quartier des Piedalloues, 1 boulevard des Pyrénées.**

Inscriptions ouvertes à compter du 1<sup>er</sup> février au :

Service Quartier-Citoyenneté

Téléphone : 03.86.72.44.31

*Possibilité d'organiser une seconde session d'information à 16 heures à la même date, si les inscriptions sont trop nombreuses.*

*Possibilité de transport sur demande lors de l'inscription, pour les personnes n'étant pas véhiculées.*

# Coordonnées des équipements

## NOUVEL ÉQUIPEMENT DE TERRITOIRE SAINT-SIMÉON

Boulevard de Montois  
03.86.46.38.01

## NOUVEL ÉQUIPEMENT DE TERRITOIRE SAINTE-GENEVIÈVE

Place Degas  
03.86.72.48.95

## NOUVEL ÉQUIPEMENT DE TERRITOIRE CENTRE-VILLE/CONCHES-CLAIRIONS

14 rue Michel Lepeletier de Saint-Fargeau  
03.86.51.05.33

## ANTENNE CONCHES-CLAIRIONS

15 rue Hubert-Fabureau  
03.86.51.05.33

## NOUVEL ÉQUIPEMENT DE TERRITOIRE DES PIEDALLOUES

1 boulevard des Pyrénées  
03.86.51.79.92 ou 03.86.72.48.87

## CENTRE SOCIAL ET MAISON DE QUARTIER RIVE DROITE

16-18 avenue de la Résistance  
03.86.94.06.34

## NOUVEL ÉQUIPEMENT DE TERRITOIRE DES ROSOIRS

19 rue de la Tour d'Auvergne  
03.86.72.48.63



Activités sportives intergénérationnelles les mercredis après-midi au gymnase des Rosoirs



Repas à la Maison de Quartier Saint-Siméon le 19 octobre 2018



Sortie au Musée d'Orsay le 8 novembre 2018

**VENEZ  
NOUS  
REJOINDRE !**