

SÉNIOR

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

N°71/SEPTEMBRE-DÉCEMBRE 2019

ÉDITO



Cette rentrée est foisonnante. Un des points forts de l'automne sera la semaine de l'âge d'or du 14 au 19 octobre où avec nos partenaires habituels, tous les espaces d'accueil et d'animation vous proposeront

des activités variées.

N'oubliez pas le week-end précédent où se tiendra le salon des séniors qui revient pour la 3^e fois à Auxerexpo et où la ville sera présente.

Avant cela, à la Boussole (Piédalloues, la Noue, Saint-Julien, Saint-Amâtre), vous pourrez participer à un tournoi de pétanque en après-midi le jeudi 19 septembre.

Nous vous proposons ensuite une balade dans les vignobles du Chablisien le mardi 1^{er} octobre.

Et la Source (les Rosoirs) vous invitera à un tournoi de belote inter-quartiers le jeudi 21 novembre.

Au mois de décembre, en prélude aux fêtes, nous vous emmènerons au marché de Noël le lundi 2 décembre.

Pour satisfaire les nombreux danseurs, nous avons prévu un après-midi dansant « en rouge et blanc » à la Ruche le vendredi 13 décembre.

Pas de quoi s'ennuyer, comme d'habitude.

Et comme il faut se projeter à la fin de l'automne, vous trouverez les infos pour vous inscrire au repas de l'amitié ou recevoir un colis à domicile.

Merci à tous de votre participation, je vous souhaite un bel automne.

Martine Burlet

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

VOS SORTIES



Le chablisien



Le marché de Noël de Reims

SOMMAIRE

Page 2 ACTIVITÉS SPORTIVES

Randonnées, gymnastique, aquagym,...

Page 3 ACTIVITÉS LUDIQUES ET CONVIVIALES

Jeux, ateliers informatique,...

Page 5 ACTIVITÉS MANUELLES

Peinture, bricolage, ...

Page 4 TEMPS FORTS

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

Page 6 À RETENIR

Page 7 ZOOM SUR...

Page 8 VENEZ NOUS REJOINDRE COORDONNÉES DES ÉQUIPEMENTS

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA RUCHE »

GYMNASTIQUE-ACTIV'SANTÉ

Les lundis de 14h15 à 15h15

RANDO

Les mardis de 8h30 à 12 heures

MODULE ÉQUILIBRE – avec la Mutualité Française

Les jeudis de 9h30 à 12 heures à partir du 17 septembre

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « L'ALLIANCE »

GYMNASTIQUE - avec l'Association Mise en Forme

Les lundis de 19h15 à 20h15

BALADE PÉDESTRE

Les lundis de 14 à 16 heures (une semaine sur deux)

PISCINE ADULTE

Les lundis de 16 à 18 heures

MOUVEMENTS DE LIBÉRATION CORPORELLE

(une semaine sur deux)

Les mardis de 14 à 15 heures

Les jeudis de 10h45 à 11h45

LINE DANCE (country) avec l'Association Crazy Boots

Les mercredis de 18h30 à 20h30

BALADE A VELO

Les jeudis de 10 à 12 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA SOURCE »

RANDONNÉE

Les mardis de 8h30 à 12 heures

QI GONG

Les mardis de 12 à 13 heures

SPORT INTERGÉNÉRATIONNEL

Les mercredis de 15h30 à 17 heures

VELO OU ESCALADE (en fonction de la météo)

Les jeudis de 9 à 12 heures

GYMNASTIQUE DOUCE

Les vendredis de 14 à 15 heures

ZUMBA

Les mercredis de 17 à 18 heures au gymnase

(une semaine sur deux, à partir du 18 septembre)



ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LE SÉMAPHORE »

RELAXATION

Les mardis à partir du 10 septembre 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 15h30 à 17h, à partir du 11 septembre.

Tarifs disponibles à l'E.A.A

SELF DEFENSE - hors vacances scolaires - gratuit

Les jeudis de 10 à 11h30

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA CONFLUENCE »

RANDONNÉE ADULTE

Les mardis de 9h30 à 11h30

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Les jeudis de 10 à 11 heures au gymnase

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA BOUSSOLE »

BALADE - départ maison de quartier des Piedalloues

Les jeudis 19 septembre, 3 et 17 octobre, 14 et 28 novembre et le 12 décembre de 14 à 16 heures (Sur inscription)

CYCLE PEP'S EUREKA sur la mémoire, organisé par la Mutualité Française

Les Vendredis de 9h30 à 12 heures à partir du 4 octobre

DÉCOUVERTE AQUAGYM SENIOR ... Tout ce que vous avez toujours voulu savoir

Le stade nautique en partenariat avec nos Espaces d'Accueil et d'Animation, propose des séances d'aquagym dispensées par un professionnel.

Elles auront toutes lieu dans le grand bassin et accueilleront une trentaine de personnes maximum.

Quand ont lieu les séances ?

Afin de pouvoir assurer un encadrement de qualité, les horaires des séances changent.

Ainsi, à partir du 24 septembre et ce jusqu'en juin, 3 séances vous sont proposées :

- les mardis de 9h30 à 10h30

- les jeudis de 9h30-10h30 ou de 16 à 17 heures

Pour qui ?

Les séniors résidant à Auxerre et ayant au moins 60 ans.

Combien cela coûte-t-il ?

93 euros. Ce montant comprend 30 euros de cotisation annuelle obligatoire à régler auprès de l'espace d'accueil et d'animation et 63 euros de forfait annuel à régler au stade nautique pour l'activité.

Quand et où puis-je m'inscrire ?

A partir du 5 septembre dans l'espace d'accueil et d'animation le plus proche de chez vous ou que vous fréquentez.

Quels documents dois-je apporter ?

- Une pièce d'identité

- Une photo d'identité pour la carte

- Un justificatif de domicile

- Un certificat médical quand nous vous confirmerons votre inscription

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA RUCHE »

JEUX DE SOCIÉTÉ ET JEUX DE MÉMOIRE
Les mardis de 14 à 17 heures

TRAVAILLONS NOS MENINGES
Les mardis de 10 à 12 heures

LA TROUPE EXTRAORDINAIRE - *La musique par tous et pour tous*
Les mercredis 25 septembre, 23 octobre, 13 et 27 novembre et le 18 décembre de 14h30 à 17h30

THÉÂTRE avec l'association « Les débrouillards »
Les jeudis de 14 à 16 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « L'ALLIANCE »

COIN CAFÉ
Les lundis de 9 à 11 heures

JEUX DE SOCIÉTÉ
Les lundis de 9 à 11 heures

ATELIERS MÉMOIRE/TRUCS ET ASTUCES DE LA MAISON
Les lundis de 14 à 16 heures en alternance une semaine sur deux

INFORMATIQUE
Les mardis de 16h30 à 18 heures

CALLIGRAPHIE ARABE/ATELIER ECRITURE
Les mercredis matin en alternance toutes les deux semaines

JEUX DE SOCIÉTÉ (spécial préparation au tournoi de belote du 21 novembre)
Les jeudis de 14 à 16 heures

TEMPS D'ÉCHANGES SUR LES ANIMATIONS ET FESTIVITÉS
Les vendredis de 9h30 à 11h30

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA BOUSSOLE »

APÉRO-CONCERTS
1 bld des Pyrénées (Entrée libre) de 18h30 à 20 heures
- Le 27 septembre avec « Annhna Piano » - voix, auteur, compositeur, interprète
- Le 25 octobre avec « ViceVersa » - groupe de pop rock
- Le 29 novembre avec « Dioulafondo », musique d'Afrique de l'Ouest

EXPOSITIONS
« IL ÉTAIT UNE FOIS LA POSTE »
Exposition d'objets de cartes et de photos qui vous replongeront dans vos souvenirs
Du 7 au 19 octobre - 4 bis place du cadran

Surréalisme : « ENTRE REVES ET FANTASMES »
Photographies de Daniel Baudry
Du 8 au 29 novembre à la maison de quartier
Vernissage le 8 novembre à 18 heures

« PRETEXTES »
Photographies de Daniel Carré et de textes de Jean-Paul Rousseau
Du 29 novembre au 12 décembre à la maison de quartier
Vernissage le 2 décembre à 18 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LE SÉMAPHORE »

Au centre-ville (anciennement Foyer Gouré) :

APRÈS-MIDI DANSANT :
Les lundis de 14 heures à 17h30

BROUILLON DE CULTURE/CLUB DE LECTURE
Club de lecture calligramme, écriture
Les mardis de 14h30 à 17h30 sauf le 17 septembre et le 12 novembre

CHORALE « LA BELLE ÉPOQUE » :
Tous les mardis de 14 à 16 heures

JOUONS AVEC L'ORTHOGRAPHE :
Les mercredis 18 septembre, 16 octobre, 20 novembre et 18 décembre de 14 à 15 heures

POÉSIE DE PAPIER - atelier manuel
Les jeudi 24 et 31 octobre de 10 à 12 heures

Aux Conches/Clairions -au Vélo-Club Auxerrois)

SMARTPHONE
Les 2^{èmes} et 4^{èmes} mardis du mois sauf le 24 septembre, le 22 octobre et le 24 décembre de 10 à 11 heures
Et les 2^{èmes} et 4^{èmes} jeudis du mois sauf le 24 octobre et le 26 décembre de 14h30 à 15h30

APRÈS-MIDI INTERGÉNÉRATIONNEL
(Temps d'échanges, et de convivialité autour de jeux de cartes et de jeux de société ou d'ateliers manuels à 1.50 € / réalisation)
Les 1^{ers} et 3^{èmes} jeudis du mois de 14 à 16 heures

INFORMATIQUE
Les jeudis de 16 à 17 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA CONFLUENCE »

1 MARDI = 1 JEU
Les mardis de 14 à 16 heures

ATELIER « NOS ÉCRANS »
Les mardis de 17h30 à 18h30 à l'agence postale Rive Droite

ATELIER THÉÂTRE
Les mercredis de 14 à 16 heures

LES CAFÉS DÉCOUVERTES
Les jeudis de 9h30 à 11h30

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA SOURCE »

COIN CAFÉ
Les lundis 9h30 à 11 heures

JEUX DE BELOTE
Les jeudis 11 et 26 septembre et 24 octobre de 14 heures à 16h30

ACTIVITES BRICOLAGE

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LE SÉMAPHORE »

« *Échangeons nos savoirs* »

Les jeudis de 10 à 12 heures sauf le 14 novembre
1,50€ par réalisation

« *Bricolage Écolo* »

Les vendredis de 14 à 16 heures à partir du 4 octobre
1,50€ par réalisation

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « L'ALLIANCE »

Les mardis de 14 à 16 heures (*bricolage spécial
marché de Noël*)

Et tous les jeudis de 14 à 17 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA RUCHE »

Les vendredis 4 et 18 octobre, 15 et 29 novembre et
le 20 décembre de 14 à 17 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA CONFLUENCE »

Brico plante

Les mercredis de 9h30 à 12 heures

TRAVAUX D'AIGUILLES

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA SOURCE »

Couture

Les lundis de 14 heures à 16h30

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LE SÉMAPHORE »

Atelier Couture en partenariat avec AMIDON 89

Les jeudis des mois de septembre et octobre de
14h30 à 16h30

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « L'ALLIANCE »

*Atelier Dentelles (avec l'association L'art de la dentelle
en Bourgogne)*

Les mercredis de 14 à 18 heures

ATELIERS CUISINE



ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA SOURCE »

Les mardis de 9h15 à 12 heures

1,50€ par réalisation - Sur inscription

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LE SÉMAPHORE »

Les mardis à partir de 10 heures

Sur inscription - Suivi d'un repas partagé

1,50€ par réalisation

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA RUCHE »

Recettes de vie

Les jeudis 19 septembre, 7 novembre et 12 décembre
de 14h30 à 16h30

1,50€ par réalisation

ATELIER PEINTURE /DESSIN

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA RUCHE »

Aquarelle

Les lundis de 10 à 12 heures

Initiation au dessin

Les mercredis de 10h30 à 12 heures

Calligraphie

Les jeudis 3 et 17 octobre, 14 et 28 novembre et 19
décembre- de 10 à 12 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « L'ALLIANCE »

Aquarelle

Les mardis de 14 à 16 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA SOURCE »

Dessin

Les vendredis de 14 heures à 16h30

ATELIERS SCRAPBOOKING



ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA SOURCE »

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

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « L'ALLIANCE »

Les jeudis de 14 à 17 heures

ATELIER TELETHON

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « L'ALLIANCE »

Les vendredis de 14 heures à 16h30

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LE SÉMAPHORE »

Les jeudis de 14 heures à 15h30 sauf le 26 décembre

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA BOUSSOLE »

Les lundis de 14 à 17 heures à la maison de quartier

ATELIER ECOLOGIE

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LE SÉMAPHORE »

Atelier « zéro déchets » - 1,50€/réalisation

1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois de 14h30 à 16 heures

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)

BALADE VIGNERONNE DANS LE CHABLISIEN

Le mardi 1^{er} octobre

Inscriptions à partir du 9 septembre dans chacun des espaces d'accueil et d'animation

MARCHE DE NOËL A REIMS

Le lundi 2 décembre

Inscriptions à partir du 4 novembre dans chacun des espaces d'accueil et d'animation



APRÈS-MIDI DANSANT

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA RUCHE »

Le vendredi 13 décembre de 14 heures à 17h30 sur le thème « En rouge et blanc »

SPECTACLE

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA CONFLUENCE »

Représentation théâtrale « Numéro d'écrou » par la compagnie « Les prétendants »

Le jeudi 10 octobre à 20 heures dans la salle de réception du Pôle Rive Droite

REPAS MENSUEL

Sur inscription

(14€ pour les Auxerrois et 19€ pour les extérieurs)

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA CONFLUENCE »

Vendredi 20 septembre à 12 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LE SÉMAPHORE »

Vendredi 25 octobre à 12 heures

Vendredi 20 décembre à 12 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA RUCHE »

Vendredi 15 novembre à 12 heures

TOURNOIS

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA BOUSSOLE »

TOURNOI DE PÉTANQUE

Le jeudi 19 septembre à 14 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA SOURCE »

TOURNOI INTER-QUARTIERS DE BELOTE

Le jeudi 21 novembre à 14 heures

Inscriptions ouvertes jusqu'au 15 novembre au plus tard

ACTION ÉCO-CITOYENNE

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA CONFLUENCE »

«WORLD CLEAN UP DAY »

Du lundi 16 au vendredi 20 septembre, nettoyons notre planète. (En partenariat avec l'O.A.H et les écoles)

[Possibilité de transport sur inscription au SÉMAPHORE, au 03.86.51.05.33]

Les autres temps forts à ne pas manquer...

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « L'ALLIANCE »

Portes ouvertes, présentation des activités

Samedi 21 septembre

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LE SÉMAPHORE »

Fête de quartier Conches-Clairions

Samedi 14 septembre de 14 à 18 heures

Après-midi de Noël (spectacle, ateliers, goûter)

Samedi 7 décembre de 14 à 17 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA CONFLUENCE »

Portes ouvertes

de 9 à 12 heures et de 14 heures à 18h30

Fête de quartier « Se rencontrer au-delà de la voie ferrée »

Samedi 28 septembre sur le parvis du Silex

Fête de Noël

Samedi 14 décembre



3^e Salon des Seniors

À la campagne

**VENDREDI 11 • SAMEDI 12
OCTOBRE 2019 • 10 H - 18 H**

AUXERREXPO ENTRÉE GRATUITE



**DE 100 EXPOSANTS,
ANIMATIONS, THÉ DANSANT,
ATELIERS...**



Journées organisées par Le Conseil Départemental et Centre France Parc Expo

Associations de loisirs

LE CLUB DES BLÉS D'OR

Mille-Club des Brichères.

Renseignements au 06 27 13 46 90

CLUB DES AÎNÉS 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.

N'oubliez pas

PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

**Centre communal
d'action sociale**

Contact : 03 86 51 88 09



SEMAINE DE L'ÂGE D'OR

14 AU 19 OCTOBRE 2019

SANTÉ
ET
GOURMANDISE

RESERVÉ AUX
JEUNES AUXERROIS
DE **60 ANS ET +**

RETROUVEZ LE PROGRAMME COMPLET DES ANIMATIONS PROPOSÉES
À PARTIR DU 20 SEPTEMBRE DANS VOTRE ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION

WWW.AUXERRE.FR 

Colis et repas l'Amitié

Comme chaque année, le Maire invite les personnes de 69 ans et plus résidant à Auxerre, à un Repas de l'Amitié.

Vous aurez la possibilité d'y participer soit le samedi 11 soit le dimanche 12 janvier 2020.

- Les inscriptions s'effectueront dans tous les espaces d'accueil et d'animation et agences postales communales.
- pour les groupes de 3 personnes et plus du 7 au 18 octobre
- pour les couples et individuels entre le 14 et le 22 novembre

IMPORTANT : Les inscriptions seront prises en compte uniquement sur présentation des pièces d'identité des participants, y compris pour les groupes

Si vous ne pouvez pas vous déplacer, pensez au covoiturage ou à demander que l'on vienne vous chercher à l'arrêt de bus le plus proche de chez vous

Les personnes ne pouvant assister au repas peuvent faire la demande de colis auprès d'un espace d'accueil et d'animation ou au service Quartier-Citoyenneté (03 86 72 44 31) du 4 au 13 novembre.



Coordonnées des Espaces d'Accueil et d'Animation

E.A.A. LA RUCHE (Sainte-Geneviève)

Place Degas
03.86.72.48.95

E.A.A. LE SÉMAPHORE (Centre-ville/Conches-Clairions)

14 rue Michel Lepeletier de Saint-Fargeau
03.86.51.05.33

E.A.A. LA CONFLUENCE (Rive Droite)

16-18 avenue de la résistance
03.86.94.06.34

E.A.A. L'ALLIANCE (Saint-Siméon)

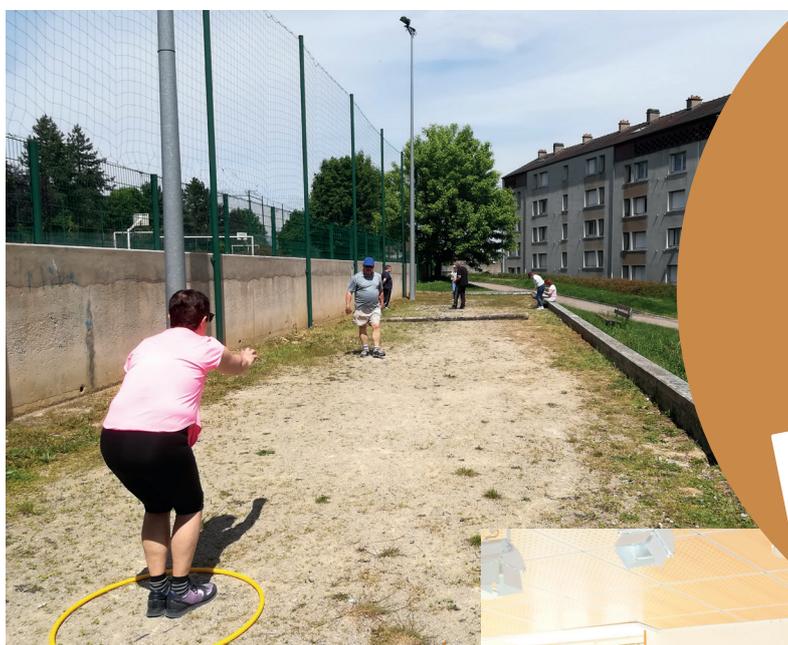
Boulevard de Montois
03.86.46.38.01

E.A.A. LA BOUSSELE (Les Piedalloues)

4 bis Place du Cadran
03.86.72.48.87

E.A.A. LA SOURCE (Les Rosoirs)

19 rue de la tour d'Auvergne
03.86.72.48.63



Tournoi de pétanque

**VENEZ
NOUS
REJOINDRE !**



Chorale