

SÉNIOR

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

N°72/ JANVIER-FÉVRIER-MARS 2020

ÉDITO



La météo de ce début janvier est hivernale mais la durée du jour rallonge, le temps de lumière augmente et c'est bon pour le moral. Rien de tel que de commencer

l'année par le repas des aînés, comme d'habitude à Auxerrexpo les 11 et 12 janvier.

En 2019, vous avez donné des noms aux six espaces d'accueil et d'animation d'Auxerre. C'est donc à la Ruche qu'aura lieu le tournoi de belote le 14 février. Rendez-vous ensuite le 20 à la Boussole pour... un bal costumé, en prélude au mardi gras du 25 février. Place à l'imagination.

Le 19 mars, nous vous proposons une sortie à la Ruche Gourmande, ce cabaret de renommée internationale près de Charny. Et pour clore, la redécouverte de la ville d'Auxerre et la visite d'un lieu exceptionnel près de la mairie d'Auxerre : la Micro-Folie qui est un musée numérique dans lequel on peut voir des chefs-d'oeuvre nationaux et internationaux. La visite sera suivie d'un repas partagé.

Un beau programme qui s'ajoute à toutes les activités proposées dans les quartiers dont, j'espère, vous profitez pleinement. Je vous souhaite une belle année 2020.

Martine Burlet

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

VOTRE SORTIE



Auxerre

SOMMAIRE

Page 2 ACTIVITÉS SPORTIVES
Randonnées, gymnastique, Zumba...

Page 3 ACTIVITÉS LUDIQUES ET CONVIVIALES
Jeux, ateliers informatique,...

Page 4 ACTIVITÉS MANUELLES
Peinture, bricolage, travaux d'aiguilles...

Page 5 TEMPS FORTS
Après-midi dansant, sorties, repas, tournois,...

Page 6 GUIDE DES SERVICES D'AIDE

Page 7 VENEZ NOUS REJOINDRE

Page 8 COORDONNÉES DES ÉQUIPEMENTS

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

GYMNASTIQUE - ACTIV'SANTÉ
Les lundis de 14h15 à 15h15

RANDONNÉE
Les mardis de 8h30 à 12 heures

MODULE ÉQUILIBRE – avec la Mutualité Française
Les jeudis de 9h30 à 12 heures



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

GYMNASTIQUE avec l'Association Mise en Forme
Les lundis et jeudis 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
Les mardis de 14 à 15 heures
Les jeudis de 10h45 à 11h45 (une semaine sur deux)

LINE DANCE (Country) avec l'Association Crazy Boots
Les mercredis de 18h00 à 19h30

INITIATION AUX DANSES DE SALON
Les vendredis de 17 heures à 18h30

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

RELAXATION
Les mardis de 10 heures à 11h30

GYMNASTIQUE DOUCE – hors vacances scolaires
Les mardis de 14h15 à 15h15 - 1.50 € la séance

YOGA – hors vacances scolaires
Les mercredis de 15h30 à 17 heures.
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 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

ZUMBA® (à partir du 8 janvier) – 1.50€ la séance
Les mercredis de 17 à 18 heures

ACTIVITÉS SPORTIVES DIVERSES (de janvier à février)
ESCALADE (à partir du 12 mars)
Les jeudis de 10 à 12 heures

BALADE PÉDESTRE
Les vendredis 17 et 31/01, 14/02 et les 13 et 27/03
de 9h15 à 11h45

GYMNASTIQUE DOUCE
Les vendredis de 14 à 15 heures

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

BALADE ADULTE
Les mardis de 9h30 à 11h30

ZUMBA®
Les mercredis de 10 à 11 heures

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 1^{ers} et 3^{èmes} jeudis du mois de 14 à 16 heures
à partir du 09/01
(Sur inscription)

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

JEUX DE SOCIÉTÉ

Les mardis de 14 à 17 heures

TRAVAILLONS NOS MENINGES

Les mardis de 10 à 12 heures

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 10 à 12 heures

ENTRAINONS NOTRE MEMOIRE

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

ATELIER 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

QUE SE PASSE-T-IL SUR AUXERRE ?

Préparation et mise à jour du livre des activités sur l'ensemble de la ville

Les mardis de 16h30 à 18 heures

CALLIGRAPHIE ARABE/ATELIER ECRITURE

Les mercredis matin en alternance toutes les deux semaines

JEUX DE SOCIÉTÉ (spécial tournoi de belote du 14 février)

Les jeudis de 14 à 16 heures

TEMPS D'ECHANGES SUR LES ANIMATIONS ET FESTIVITÉS

Les vendredis de 9h30 à 11h30

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

COIN CAFÉ

Les lundis 9h30 à 10h45

INFORMATIQUE

Les mardis de 10 à 12 heures

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

Au centre-ville (anciennement Foyer Gouré) :

APRÈS-MIDI DANSANT

Les lundis de 14 à 17h30

JOUONS AVEC L'ORTHOGRAPHE

Les lundis 3 février et 16 mars de 14 à 15 heures

BROUILLON DE CULTURE/CLUB DE LECTURE

(Club de lecture calligramme, écriture)

Les mardis de 14h30 à 17h30 (sauf le 11/02)

CHORALE

Tous les mardis de 14 à 16 heures

A VOS SMARTPHONES !

Les 2^{èmes} et 4^{èmes} jeudis du mois de 9 à 10 heures

Aux Conches/Clairions (au Vélo-Club Auxerrois)

A VOS SMARTPHONES !

Les 2^{èmes} et 4^{èmes} mardis du mois de 16h15 à 17h15

INFORMATIQUE (1.50€ / séance)

Les mardis de 11 à 12 heures

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

1 MARDI = 1 JEU

Les mardis de 14 à 16 heures

ATELIERS THÉÂTRE

Les mercredis de 13h15 à 15h15

JEUX DE TABLE

Les jeudis de 14 à 17 heures

LES CAFÉS DÉCOUVERTES

Les vendredis de 9h30 à 11h30

NOS ÉCRANS

Les vendredis de 15 à 16 heures

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

APÉRO-CONCERTS

Les derniers vendredis de chaque mois
de 18h30 à 20 heures (entrée gratuite)

- Le 24 janvier : la classe de musique du Conservatoire de musique d'Auxerre

- Le 28 février : trio de jazz avec le groupe Lucie'scats

- Le 29 mars : La chorale Les Chandalloues

ACTIVITES BRICOLAGE

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LE SÉMAPHORE » BRICOLAGE ÉCOLO AU PROFIT DU SÉMAPHORE

Les lundis de 14 à 16 heures

BRICOLO « ÉCHANGEONS NOS SAVOIRS »

- 1.50€ / réalisation

Les jeudis de 10 à 12 heures sauf le 13/02

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA BOUSSOLE » L'ATELIER D'YVELISE

Les mardis de 13h45 à 16h45 à partir du 14/01

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

Les mardis de 14 à 16 heures

(spécial préparation chasse aux œufs)

Les jeudis de 14 à 17 heures

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

Les vendredis 24/01, 07 et 14/02 et 27/03

de 14 à 17 heures

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

Les jeudis de 9h30 à 12 heures

ATELIER PEINTURE /DESSIN

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

Les lundis de 10 à 12 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « L'ALLIANCE » DESSIN D'ART (apprentissage des techniques)

Les mardis de 15 à 17 heures

DESSIN (sur le thème de la chasse aux œufs)

Les mercredis de 10 à 12 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA RUCHE » INITIATION AU DESSIN

Les mercredis de 10h30 à 12 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA BOUSSOLE » INITIATION AU DESSIN D'ART

Les jeudis de 18h30 à 20 heures

ATELIERS CUISINE

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA SOURCE » (Sur inscription)

Les mardis 04/02 et 17/03 de 9h15 à 12 heures

1.50€ par réalisation

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LE SÉMAPHORE » (sur inscription)-suivi d'un repas partagé

Les mardis à 10 heures à partir du 14/01

1.50€ par réalisation

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA CONFLUENCE » (sur inscription, 1.50€/réalisation)

Les mardis 07 et 14/01, 04 et 11/02, 10, 17 24 et 03

de 9h30 à 11h30 ou de 14 à 16 heures

TRAVAUX D'AIGUILLES

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

Les lundis de 14 à 17 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LA RUCHE » ATELIER MACHINE A COUDRE

Les lundis de 14 à 16 heures

ATELIER COUTURE

Les mardis de 14 à 16 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LE SÉMAPHORE » ANTENNE CONCHES - CLAIRIONS

ATELIER COUTURE en partenariat avec AMIDON 89

Les jeudis de 14h00 à 16h00 – à partir du 09/01

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

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « LE SÉMAPHORE » ATELIER COUTURE en partenariat avec AMIDON 89

Les vendredis de 14h30 à 16h30 – à partir du 31/01

ATELIER TELETHON

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

Les mercredis de 14 à 16 heures

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

Les lundis de 14 à 17 heures

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

Les vendredis de 14 à 16 heures

SCRAPBOOKING

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

Les lundis 13/01, 11/02 et 09/03 de 14 heures à 17h30

Animé par Nathalie Deschodt – 1.50€ / réalisation

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

VANNERIE

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

Les 1^{ers} et 3^{èmes} mercredis du mois à la Maison de

quartier de 14 à 17 heures à partir du 22/01

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)

SORTIE CABARET A LA RUCHE GOURMANDE

Jeudi 19 mars

Inscriptions à partir du 3 février dans chacun des espaces d'accueil et d'animation

Après-midi dansant

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION

« LA BOUSSOLE » AVEC LE DUO « BUSATO »

Bal costumé « carnaval » avec concours de déguisement

Jeudi 20 février à partir de 14 heures

Karaoké

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION

« LA CONFLUENCE »

Vendredi 17 janvier à partir de 14 heures

AUXERRE

Karaoke

PARTY

VENDREDI 17 JANVIER 2020 DÈS 14 HEURES

LA CONFLUENCE 16-18 AVENUE DE LA RÉSISTANCE

Pour tous renseignements, merci de vous adresser auprès de l'Espace d'accueil et d'animation de votre quartier

AUXERRE, LA VILLE POUR TOUS

WWW.AUXERRE.FR



Repas mensuel (Sur inscription)

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

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION

« LE SÉMAPHORE »

Vendredi 14 février à 12 heures sur le thème du « carnaval »

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

Vendredi 27 mars à 12 heures

Tournois

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

Tournoi de belote

Vendredi 14 février à 14 heures

Inscriptions ouvertes du 31 janvier au 7 février

Marche

MARCHE A LA REDÉCOUVERTE D'AUXERRE

(avec guide conférencière, découverte de la Microfolie et repas partagé)

Pour bons marcheurs – prévoir une tenue adaptée
Mardi 31 mars (horaires à déterminer)

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

Les autres temps forts à ne pas manquer...

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

GALETTE DES ROIS ET PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Samedi 11 janvier à 14 heures

SOIRÉE SPÉCIALE APÉRO-EXPO SUR LES DROITS DE LA FEMME

Le 6 mars de 18 à 20 heures

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION

« LE SÉMAPHORE »

APRÈS-MIDI « J'AIME LA GALETTE »

Le samedi 25 janvier de 14 heures à 17h30

LOTO RÉCRÉATIF ORGANISÉ PAR LE COLLECTIF DU CENTRE SOCIAL

Le samedi 22 février 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.



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.

Associations de loisirs

LE CLUB DES BLÉS D'OR

Mille-Club des Brichères.

Renseignements au 06 27 13 46 90

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

Venez
Nous
Rejoindre !



Tirage de la tombola
du 19 octobre



Pause café et dégustation
à la chocolaterie
Gregory Feret



Tournoi de belote
du 21 novembre



Soirée de clôture
semaine de l'Age d'Or
le 19 octobre

AUXERRE

COHESION SOCIALE ET SOLIDARITE

Espace d'Accueil et d'Animation
L'Alliance (St-Siméon)
 Boulevard de Montois
 03 86 46 38 01

Espace d'Accueil et d'Animation
La Source (Rosoirs)
 19 rue de la Tour d'Auvergne
 03 86 72 48 63

Espace d'Accueil et d'Animation
La Confluence (Rive Droite)
 16-18 Avenue de la Résistance
 03 86 94 06 34

Espace d'Accueil et d'Animation
La Ruche (Ste-Geneviève)
 Place Degas
 03 86 72 48 95

Espace d'Accueil et d'Animation
Le Sémaphore (Centre ville/Conches-Clairions)
 14 rue Michel Lepeletier de St Fargeau
 03 86 51 05 33

Espace d'Accueil et d'Animation
La Boussole (Piedalloues)
 4 bis Place du Cadran
 03 86 72 48 87
 03 86 51 79 92

Stade Abbé-Deschamps

- AJA Football - 2
- AJA Football - Centres de formation - 3
- AJA football - Salle de football - 4
- AJA tennis - 5
- AJA boules - 6
- AJA gymnastique - 7

Stade auxerrois

- SA boules - 8
- SA football - 9
- SA tennis - 10
- SA athlétisme - 11

Stade Pierre-Bouillot -

- Stade des brichères - 12
- Centre sportif des Hauts d'Auxerre - 14
- Gymnase de La Noue - 15
- Gymnase des Beussicots - 16
- Gymnase Albert-Camus - 17
- Gymnase Bianvaux-Martin - 18
- Gymnase Lion-Paigné - 19
- Gymnase des Pempriers - 20
- Gymnase des lycées St-Germain et Gambetta - 21
- Gymnase divers - 22
- Stade nautique de l'Arbre sec - 23
- Centre nautique OC.K.A. - 24
- Salles spécialisées (haltérophilie, escrime, judo, billard) - 25
- Salle de boxe - 26
- Centre hippique - 27
- Piste cycliste - 28