



AUXERRE

LES RENDEZ-VOUS

DES HAUTS D'AUXERRE

POUR LES ADULTES

[WWW.AUXERRE.FR](http://WWW.AUXERRE.FR)



DE JANVIER À JUIN 2026

ESPACE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION  
DES HAUTS D'AUXERRE

# LES ACTIVITÉS DE LA SEMAINE

Quinzaine de la parentalité du 23 mai au 6 juin 2026

Les activités hebdomadaires habituelles n'auront pas lieu pendant cette période

## LES LUNDIS

### LE COIN CAFÉ

**de 9h30 à 11h**  
**Chaque semaine**

**à la Source**  
(espace d'accueil)

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.

Préparation des fêtes de fin d'année. Ouvert à tous

### C'EST LA VIE QUOI !

**de 17h à 19h**  
**1 fois tous les 15 jours**

**à la Ruche**  
(salle de quartier)

Création d'un spectacle musical !

Que vous aimiez écrire, chanter, créer, coudre, bricoler..., ce projet est fait pour vous ! Ouvert à tous, pas besoin d'être une star internationale pour y participer !

### AQUARELLE

**de 9h30 à 12h**  
**Chaque semaine**

**à la ruche**  
(salle de quartier)

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.

### CRÉATIONS SOLIDAIRES

**de 10h à 12h**

**à la ruche ou l'Alliance**

**Dates : 26 janvier, 23 février, 2 mars et 16 mars 2026**

Confection de sachets solidaires au profit des adolescents de l'IME des Iles.

**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**

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



## LES MARDIS

### RANDONNÉE

**de 9h00 à 12h30**

**Chaque semaine**

**départ des Rosoirs**  
(devant l'ancienne boulangerie)

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

### CAFÉ PAPOTE

**de 10h00 à 12h00**

**Chaque semaine**

**à la l'Alliance**  
(espace d'accueil)

*Le café papote 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. Ouvert à tous*

### PROJET AQUATIQUE

**de 10h30 à 11h30**

**Chaque semaine**

**Stade nautique**  
(Auxerre)

*Cycle aquabike : à partir du 13 janvier*

*Nage libre dans le bassin ludique et jacuzzi*

*Cycle aquagym : date à définir*

### JEUX DE SOCIÉTÉ

**de 14h00 à 17h00**

**Chaque semaine**

**à la ruche**  
(salle de quartier)

*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. Présence d'un animateur à partir de 15 heures.*

### AQUARELLE /SCRAPBOOKING

**de 14h00 à 16h30**

**Une fois tous les 15 jours**

**à la l'Alliance**  
(espace d'accueil)

*Une bénévole vous guide dans l'apprentissage et vous apporte des techniques pour vous perfectionner. Si besoin, prêt de matériel les premières séances - Pour débutants et confirmés.*

*Atelier aquarelle et scrapbooking en alternance.*

### LES DÉBROUILLARDS

**de 14h30 à 16h30**

**Chaque semaine**

**à la ruche**  
(salle de quartier)

*Atelier théâtre*

Contact : [christianbeaujard2@gmail.com](mailto:christianbeaujard2@gmail.com)

## LES MARDIS (suite)

**PRÉPARATION DE REPAS  
POUR LES SANS-ABRIS**

**de 14h00 à 18h00**  
*Une fois par trimestre*

**à la l'Alliance**  
(espace d'accueil)

**Dates : 17 mars, 12 mai 2026**

*Avec l'Association « Auxerrevice des démunis »*

**CONSEIL CONSULTATIF**

**de 14h00 à 18h00**

**à la ruche**  
(salle de quartier)

**Dates : 13 janvier, 10 mars, 5 mai 2026**

*"Une idée de projet ou un avis à partager" ? Le conseil consultatif est l'endroit où les habitants qui fréquentent l'EAA des Hauts d'Auxerre se retrouvent pour échanger, partager et suggérer de nouvelles idées autour d'un moment convivial. Si vous avez envie de vous investir dans la vie de L'EAA, ce conseil consultatif est fait pour vous.*

## LES MERCREDIS

**AIDE AUX OUTILS  
NUMÉRIQUES**

**de 9h30 à 11h30**  
*une fois par mois*

**à la Ruche**  
(salle de quartier)

**Dates : 14 janvier, 4 février, 11 mars, 1 avril, 13 mai, 10 juin 2026**

*Initiation à l'outil informatique (création de boîtes mail, 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 limité.*

**JE TRAVAILLE  
LA CONFIANCE EN MOI**

**de 10h00 à 11h00**

**à l'Alliance**  
(bureau)

**Dates : 21 janvier, 4 février, 4, 11 et 25 mars, 22 avril, 6 et 20 mai 2026**

*Bienvenue à toutes celles et tous ceux qui veulent augmenter leur confiance en eux !*

**DRÔLE DE SPORT**

**de 10h00 à 11h30**  
*une fois par mois*

**à la Ruche**  
(salle de quartier)

**Dates : 21 janvier, 25 février, 18 mars, 22 avril, 20 mai, 17 juin 2026**

*Découverte de sports originaux adaptés à tous.*

## LES MERCREDIS (suite)

### COUTURE SOLIDAIRE

**de 10h00 à 12h00**  
**chaque semaine**

**à la Source**  
**(salle de quartier)**

*Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues, y compris les débutants. Création d'objets divers.*

---

### LA PHOTO DE FAMILLE

**de 10h00 à 12h00**  
**sur rendez-vous**

**à la Ruche**  
**(salle de quartier)**

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

---

### LACLIK

**de 14h30 à 17h30**  
**Un mercredi tous les 15 jours**

**à la Ruche**  
**(salle de quartier)**

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

**Dates : 21 et 28 janvier – 11 et 25 février – 11, 18 et 25 mars 2026**  
**Dates suivantes à venir**

---

### COURS DE FRANÇAIS

**de 16h30 à 17h30**  
**chaque semaine**

**à l'Alliance**  
**(bureau)**

*Vous souhaitez mieux parler et écrire en français ?  
Vous aimeriez savoir rédiger une lettre, un mail, un SMS, ou mieux utiliser votre téléphone portable ? Ambiance conviviale, apprentissage pratique et utile pour la vie de tous les jours. Les débutants sont les bienvenus.*

**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

### JE BOUGE ET JE DÉCOUVRE

de 9h00 à 12h00  
chaque semaine

Voir ci-dessous

Multisports tous publics : du 15 janvier au 2 avril 2026

Rendez-vous : Gymnase Bienvenu Martin

Vélo : Du 23 avril au 25 juin 2026.

Rendez-vous : La Source (Gymnase des Rosoirs)

### ATELIER CUISINE

de 9h00 à 11h30



à l'Alliance  
(bureau)

**Dates : 29 janvier, 26 février, 26 mars, 30 avril, 25 juin 2026**

Qui a dit que cuisiner lorsque l'on a du diabète manquait de saveurs ? Rejoignez notre atelier convivial pour découvrir comment concilier équilibre et gourmandise.

Ensemble, nous cuisinerons des recettes simples et savoureuses pour nous faire plaisir sans compromis sur notre santé. Avec l'Association des diabétiques de l'Yonne

### TRICOT

de 9h30 à 11h30  
chaque semaine

à la Ruche  
(salle de quartier)

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

### ATELIER MANUEL JUSTE UN REGARD

de 9h30 à 12h00

à l'Alliance  
(salle de quartier)

**Dates : 22 janvier, 5 et 26 février, 12 et 26 mars, 23 avril,  
7 et 21 mai, 18 juin, 2 juillet 2026**

Atelier artistique autour du regard. Un travail collectif pour aboutir à une exposition.

### ADAVIRS

de 14h00 à 17h00

Tribunal

(Association départementale d'aide aux victimes d'infractions et à la réinsertion sociale)

**Dates : Dates à définir**

Ateliers sur la connaissance de la procédure judiciaire.

### BALADE 4 KILOMÈTRES

de 14h00 à 17h00  
chaque semaine

à l'Alliance  
(bureau)

Un groupe de niveau débutant effectue chaque semaine une marche sur les Hauts d'Auxerre.

## LES JEUDIS (suite)

### BALADE 9 KILOMÈTRES

**de 13h30 à 17h00**  
**chaque semaine**

**à l'Alliance**  
**(salle de quartier)**

*Un groupe de niveau moyen effectue chaque semaine une marche aux alentours d'Auxerre.*

### SALSA

**de 17h00 à 18h00**  
**chaque semaine**

**à la Ruche**  
**(salle de quartier)**

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

### MA VILLE EST PLEINE DE RESSOURCES

*Horaires à confirmer selon la visite*

**à la Ruche**

**une fois par mois**

**Se renseigner auprès de la référente du projet**

*Venez découvrir votre territoire et des services qui peuvent être utiles*

## LES VENDREDIS

### QI GONG

**de 9h00 à 10h00**  
**une fois par mois**

**à la Source**  
**(salle de quartier)**

**gratuit**

**Dates : 23 janvier, 6 février, 6 mars, 10 avril, 29 mai, 26 juin, 3 juillet 2026**

*Qi gong pour les usagers de l'EAA, avec l'association DAN TIAN*

### LES JARDINS PARTAGÉS

**de 9h00 à 11h00**  
**chaque semaine**

**à la Source**  
**(au jardin, rue d'Iéna)**

*Au cœur de l'habitat collectif, venez nous donner un coup de main pour semer, entretenir, récolter... Tous niveaux.*

**A partir du 27 mars 2026**

### CALLIGRAPHIE ARABE

**de 9h15 à 11h15**  
**une fois par mois**

**à l'Alliance**  
**(bureau)**

**Dates : 23 janvier, 6 février, 27 mars, 27 avril, 19 juin 2026**

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

## LES VENDREDIS (suite)

### JE TRAVAILLE LA CONFIANCE EN MOI

de 10h00 à 11h00

à la Source  
(bureau)

**Dates : 23 janvier, 6 et 27 février, 13 et 27 mars, 24 avril, 12 et 19 juin 2026**  
*Bienvenue à toutes celles et tous ceux qui veulent augmenter leur confiance en eux.*

---

### RELAXATION

de 14h30 à 16h00  
une fois par mois

à la Ruche  
(salle de quartier)

**Dates : 23 janvier, 6 février, 6 et 20 mars, 3 et 24 avril, 22 mai, 12 juin 2026**  
*Venez- vous détendre, décompresser, passer un bon moment.*

---

### ATELIERS DESSINS ARTS PLASTIQUES

de 14h à 16h30  
chaque semaine

à la Source  
(salle de quartier)

*Atelier autour de la thématique : « unis dans la diversité ! »  
Un travail collectif pour aboutir à une exposition.*

---

### ACTIVITÉS MANUELLES ET ARTISTIQUES

de 14h00 à 16h30  
chaque semaine

à l'Alliance  
(salle de quartier)

### ATELIERS "DES FÉES MAINS"

**Dates : 30 janvier, 6 février, 13 mars, 24 avril, 22 mai, 12 juin 2026**  
*Selon les temps forts à venir de l'Espace d'Accueil et d'Animation, aidez-nous à confectionner de jolis objets, pour "vous" et pour "nous".*

---

### FEMMES DU MONDE

de 14h00 à 15h30  
une fois par mois

à la Ruche  
(salle de quartier)

**Dates : 23 janvier, 27 février 2026**

*"Venez profiter d'un petit moment de détente entre femmes, prendre du temps pour vous lors d'un moment convivial"*



# 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

### GYM D'ENTRETIEN :

➤ PATRONAGE LAIC PAUL BERT

A la Ruche (salle de quartier) de 14h15 à 15h15

Contact : 09 54 30 06 58 - [plpb@wanadoo.fr](mailto:plpb@wanadoo.fr)

### MODULE, POUR LES SÉNIORS :

➤ MUTUALITE FRANÇAISE

A la Source (salle de quartier) de 14h30 à 16h30

Contact : Pôle prévention et promotion de la santé  
03 86 72 11 88 ou 06 70 87 28 38

### TAI CHI / QI GONG :

➤ ASSOCIATION DAN TIAN

A la Source (salle de quartier) de 18h30 à 20h

Contact : Mme HIVERT au 06 74 86 85 86

### GYMNASTIQUE :

➤ ASSOCIATION MISE EN FORME

A l'Alliance (salle de quartier) de 19h00 à 20h00

Contact : Mme. Danielle FRACALOSSY au 03 86 46 92 56

## LES MARDIS

### QI GONG :

➤ ASSOCIATION LE SOUFFLE DU PRINTEMPS

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

Contact : M. MAURY au 03 86 63 52 76 ou 07 85 69 61 21

### TAI CHI / QI GONG :

➤ ASSOCIATION DAN TIAN

A la Source (salle de quartier) de 9h30 à 11h00

(un mardi par mois, stage de 9h30 à 14h)

Contact : Mme HIVERT au 06 74 86 85 86

### GYM D'ENTRETIEN :

➤ PATRONAGE LAIC PAUL BERT

A l'Alliance (salle de quartier) de 17h à 18h

Contact : 09 54 30 06 58 - [plpb@wanadoo.fr](mailto: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 COUNTRY :

➤ ASSOCIATION CRAZY BOOTS

A l'Alliance (salle de quartier) de 18h à 21h

Contact : [crazy.boots89@gmail.com](mailto:crazy.boots89@gmail.com)

## LES JEUDIS

### GYM D'ENTRETIEN :

➤ *PATRONAGE LAIC PAUL BERT*

Au gymnase des Rosoirs de 14h à 15h

Contact : 09 54 30 06 58 - [plpb@wanadoo.fr](mailto:plpb@wanadoo.fr)

### DENTELLE :

➤ *ARTS DE LA DENTELLE*

A l'Alliance (*salle de quartier*) de 14h à 20h

Contact : Mme Anne-Marie MALTAT au 07.87.96.30.83

[Artdeladentelle@laposte.net](mailto:Artdeladentelle@laposte.net)

### TAROT :

➤ *LES AMIS DU TAROT*

A l'Alliance (*salle de quartier*) de 13h30 à 19h

Contact : M. CHARLIER au 06 76 51 66 71

### MODULE VITALITÉ, POUR LES SÉNIORS :

➤ *MUTUALITE FRANÇAISE*

A l'Alliance (*salle de quartier*) de 9h30 à 12h00

Contact : Pôle prévention et promotion de la santé

03 86 72 11 88 ou 06 70 87 28 38

### TAI CHI / QI GONG :

➤ *ASSOCIATION DAN TIAN*

A la Source (*salle de quartier*) de 18h30 à 20h

Contact : Mme HIVERT au 06 74 86 85 86

### GYMNASTIQUE :

➤ *ASSOCIATION MISE EN FORME*

A l'Alliance (*salle de quartier*) de 19h00 à 20h00

Contact : Mme. Danielle FRACALOSSO au 03 86 46 92 56

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

**E-mail : [leshautsdauxerre@auxerre.com](mailto: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 (salle de quartier)**

**89000 AUXERRE**

Tél. : 03 86 46 38 01

**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

**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 (salle de quartier)**

**89000 AUXERRE**

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