

A photograph of an elderly couple smiling and embracing each other outdoors. The woman is on the left, wearing a blue top, and the man is on the right, wearing a plaid shirt. They are both looking at each other with joy. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting.

AUXERRE

PROGRAMME SENIORS

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2026

Mairie d'Auxerre, 14 place de l'hôtel de ville, IPNS,
Ne pas jeter sur la voie publique. Photos : ©Magnific

WWW.AUXERRE.FR



**ESPACES D'ACCUEIL
ET D'ANIMATION**



Chères Auxerroises, chers Auxerrois.

C'est avec un grand plaisir que je vous présente le programme des Espaces d'Accueil et d'Animation pour les mois de Septembre à Décembre 2026.

Que vous souhaitiez maintenir votre bien-être, découvrir de nouveaux horizons ou simplement partager des moments de convivialité, nous avons conçu un programme varié et accessible à tous :

La culture et la création : de la salsa aux ateliers théâtre, en passant par l'orchestre participatif Laclik, les cours de français, des langues étrangères ou le ciné débat au CGR.

La santé et l'activité physique : du Qi Gong, aux randonnées, sans oublier l'aquagym et nos journées sportives, relaxation pour préserver sa santé tout en douceur.

Le lien social et la solidarité : Les cafés papote, les jeux de société, les cinés débats mais aussi le vestiaire solidaire et les maraudes pour que personne ne soit oublié.

Les temps forts festifs : nos thés dansants du 16 Octobre à la Confluence et du 4 Décembre à VAUX.

Deux rendez-vous phares cet Automne :

- **La journée sur le vieillissement** « à la croisée des âges » le 5 Octobre 2026

- **La semaine de l'âge d'or** du 12 au 16 Octobre 2026, conclue par un thé dansant à la confluence.

Nos équipes restent également à votre entière disposition dans nos différentes permanences pour vous accompagner dans vos démarches administratives et sociales.

Nous vous attendons nombreux pour partager ces moments conviviaux dans les espaces d'accueil et d'animation qui vous proposent ces actions.

Bien chaleureusement,

CATHERINE DORNAT

Conseillère municipale déléguée à l'animation
et à la vie sociale des Seniors.

PROGRAMME CONFLUENCE (Rive-Droite et Brazza)



16 avenue de la Résistance

03 86 94 06 34

Accueil : 8h45 - 12h45 & 13h45 - 16h45

Fermé le lundi toute la journée et le vendredi après-midi

Fermetures exceptionnelles :

11 novembre 2026

et du 21 décembre 2026 au 1^{er} janvier 2027

ACTIVITÉS LUDIQUES ET CONVIVIALES

MARAUDES

Dans le cadre du lien social, des maraudes seront organisées à Auxerre, avec une distribution de kits d'hygiène.



Mardi 3 novembre et mardi 1^{er} décembre



De 19h à 22h45



Gratuit

ATELIER ALIMENTATION DURABLE

Parcours sur l'alimentation durable, 6 ateliers avec 6 thématiques. Un ateliers se déroule en 3 temps : La théorie, la pratique en cuisinant et la dégustation. 10 places (important pour s'inscrire : il faut être disponible sur les 6 ateliers).

Ateliers animés par Morgane Virly, diététicienne.



Vendredis 11 et 25 septembre



Vendredi 9 et mercredi 21 octobre



Vendredis 6 et 13 novembre



De 9h30 à 12h30



Gratuit



THÉÂTRE GROUPE AMATEUR

Avec Marylou de la *Tounar cie*, groupe régulier.



Tous les mardis



De 9h30 à 12h



Complet

DON UTILE : VESTIAIRE SOLIDAIRE

Tri, réparation, mise en place le matin. Vestiaire solidaire par un groupe de bénévoles, ouvert que les jeudis après-midi.

Avec le soutien de Ambre.



**Renseignements à l'accueil
de La Confluence**



Gratuit et sur inscription pour être bénévole

COMMENT TU CLIQUES, LUTTE CONTRE L'ILLECTRONISME

Le but est d'aider les personnes en difficulté avec leur smartphone et de rassurer les gens à l'utilisation du téléphone.



Les jeudis (hors vacances scolaires)



De 10h30 à 12h



Gratuit, sur inscription



COURS DE FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE

Avec RSM accompagnement à l'apprentissage ou à l'approfondissement de la langue française pour les publics allophones (adultes et ados).

Nous avons besoin de vous !
Devenez bénévoles.

 **Les mardis et les jeudis**

 De 14h30 à 16h30

 Gratuit, sur inscription

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Avec une psycho-esthéticienne diplômée Marie-Paule Privé. Alternance de soin des pieds, épilation, relaxation, découverte. Temps d'échanges et de partage autour du bien-être et de la confiance en soi.

 **Les vendredis 11 et 25 septembre, 9 et 16 octobre, 6 et 20 novembre, 4 et 18 décembre**

 De 13h30 à 15h30

 Gratuit, sur inscription

JEUX DE SOCIÉTÉ

Après-midi jeux de société entre adultes.

 **Les mardis 15 et 22 septembre, 24 novembre, 1^{er} et 15 décembre**

 De 14h à 16h30

 Gratuit | Sur inscription



BALADE DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE

Destination surprise.

 **Les vendredis** (une fois par mois)

 De 9h à 12h30

 Gratuit, sur inscription, renseignements à l'accueil de La Confluence

CINÉ DÉBAT AU CGR

Renseignements à l'accueil de chaque EAA pour connaître le jour de diffusion.

 **Dans la semaine du 23 au 27 novembre**

 CGR, Auxerre

 2,50€ la séance | Sur inscription (du 19 octobre au 13 novembre)



ACTIVITÉS SPORTIVES

LIA (LOW IMPACT AEROBIC)

Atelier Fitness, avec Aurélie du PLPB/CDOS.



Les mercredis



De 9h30 à 10h30



Groupe complet

GYM DOUCE

Au gymnase Serge Mézonès, avec Maxime du service des sports de la Mairie.



Les jeudis



De 10h à 11h



Groupe complet

BALADE EN AUTONOMIE

Se retrouver entre marcheurs pour découvrir le secteur. Rendez-vous dans le hall.



Les mardis (marche active)
et les jeudis (marche douce)



De 14h et 16h30



Gratuit



PERMANENCES

PERMANENCES ADMINISTRATIVES

Accès aux droits - écrivain public - accompagnement dans les 1^{ères} démarches.

Renseignements à l'accueil de La Confluence

 Sur rendez-vous

PERMANENCES ADMINISTRATIVES

Démarches administratives avec Ambre, travailleuse sociale.

Tous les mardis et les mercredis

 De 17h à 18h30

 Sur rendez-vous

PERMANENCES CCAS

Avec un travailleur social.

Les mardis

 De 9h à 12h

 Sur rendez-vous

PERMANENCES CD

Avec un travailleur social.

Les jeudis

 De 9h à 12h

 Sur rendez-vous au Conseil Départemental



ACTIVITÉS MANUELLES

CRÉATIONS MANUELLES ET SOLIDAIRES

Fabriquer et découvrir des techniques pour des projets solidaires. En autonomie ou accompagnement, renseignez-vous à l'accueil.

Les mardis

 De 14h à 16h

 Gratuit | Sur inscription

SCRAPBOOKING

Fabriquer, découvrir et partager les techniques de scrapbooking pour des actions solidaires.

Les jeudis

 De 14h à 16h30

 Gratuit | En autonomie

JOURNÉE SUR LE VIEILLISSEMENT « À LA CROISÉE DES ÂGES »

Une journée thématique sur le vieillissement composée d'une table ronde, d'une conférence de Jean-Jacques Amyot et d'un théâtre-forum avec la compagnie *Tounar*.

Buffet froid pour la pause déjeuner.



Lundi 5 octobre



De 9h15 à 16h

JOIGNY | Salle Claude Debussy,
61 rue Saint-Jacques (le matin)



JOIGNY | Salle des Champs Blancs,
10 avenue d'Amélia
(le repas et l'après-midi)

Sur inscription auprès
d'Estelle Lemoine Bourgeois



06 77 17 33 26

e.lemoinebourgeois@centres-sociaux-bfc.fr

Co-voiturage encouragé



PROGRAMME HAUTS D'AUXERRE



La Ruche - Place Degas, Sainte-Geneviève

03 86 72 48 95

Accueil

lundi : 9h/12h

Mardi au vendredi : 9h-12h & 14h-17h30

Fermetures des structures des Hauts d'Auxerre :

11 novembre et du 21 décembre au 1^{er} janvier 2026

Permanences administratives : prise de rendez-vous
par téléphone avec une CESF de la Ruche

ACTIVITÉS LUDIQUES ET CONVIVIALES

CAFÉ PAPOTE

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.

Les mardis

 De 10h à 12h

 9 allée de la Colémine L'ALLIANCE (bureaux)

 Gratuit | Sur inscription

COIN CAFÉ

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.

Les lundis

 De 9h30 à 11h

 19 rue de la Tour d'Auvergne,
LA SOURCE (bureaux)

 Gratuit | Sur inscription

JEUX DE SOCIÉTÉ

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.

Les mardis

 De 14h à 17h

 LA RUCHE (Sainte-Geneviève,
Les Boussicats et Les Brichères)

 Gratuit | Sur inscription

ATELIER THÉÂTRE

Avec l'association *Les Débrouillards*.

Les mercredis

 De 14h30 à 16h30

 LA RUCHE (Sainte-Geneviève,
Les Boussicats et Les Brichères)

 Gratuit | Sur inscription

LACLIK

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

Les mercredis (une semaine sur deux)

 De 14h30 à 17h30

 LA RUCHE (Sainte-Geneviève,
Les Boussicats et Les Brichères)

 Gratuit | Sur inscription



AIDE AUX OUTILS NUMÉRIQUES

Initiation à l'outil informatique (création de mails, envoi et réception de mails...) et utilisation du mobile (smartphone). Les animateurs vous guident dans l'apprentissage et vous apportent des techniques pour vous perfectionner. Nombre de places limité.

 **Les mercredis** (1 à 2 fois par mois)

 De 9h30 à 11h30

 LA RUCHE (Sainte-Geneviève, Les Boussicats et Les Brichères)

 Gratuit | Sur inscription



CALLIGRAPHIE ARABE

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

 **Les vendredis**

 De 9h15 à 11h15

 L'ALLIANCE (Saint-Siméon)

 Gratuit | Sur inscription



SALSA

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

 **Les jeudis**

 De 17h à 18h

 LA RUCHE (Sainte-Geneviève, Les Boussicats et Les Brichères)

 Gratuit | Sur inscription

ACTIVITÉS SPORTIVES

RELAXATION

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

Les vendredis

 De 14h30 à 16h

 LA RUCHE (Sainte-Geneviève, Les Boussicats et Les Brichères)

 Gratuit | Sur inscription

QI GONG

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

Un vendredi par mois

 De 9h à 10h

 Gratuit | Sur inscription

RANDONNÉE

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

Covoiturage possible, rendez-vous à 9h devant l'église des Rosoirs.

Les mardis

 De 9h à 12h30

 Gratuit | Sur inscription

PROJET AQUATIQUE

Cycle aquatraining, cycle aquagym, cycle aquaphobie et antipanique.

Les mardis

 De 10h30 à 11h30

 Gratuit | Sur inscription

MULTISPORTS AVEC LE CDOS

Les mercredis

 De 14h à 15h

 LA SOURCE (Gymnase des Rosoirs)

 Gratuit | Sur inscription

JE BOUGE ET JE DÉCOUVRE

Vélo du 10 septembre au 15 octobre, rendez-vous au Gymnase des Rosoirs puis Multisports du 5 novembre au 17 décembre, rendez-vous au Gymnase Bienvenu Martin.

Les jeudis

 De 9h à 11h

 GYMNASSE des Rosoirs
GYMNASSE Bienvenu Martin

 Gratuit | Sur inscription



BALADE

Un groupe de niveau en difficultés physiques effectue chaque semaine une marche de 3 à 4 kilomètres sur les hauts d'Auxerre.

Les jeudis

 De 14h à 16h30

 L'ALLIANCE (bureaux)

 Gratuit | Sur inscription

ATELIER ÉQUILIBRE

Atelier équilibre mis en place par la Mutualité Française à destination des seniors auxerrois.

Les jeudis (à partir du 8 octobre)

 De 10h à 11h

 L'ALLIANCE (les Rosoirs)

 Gratuit | Sur inscription

BALADE

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

Les jeudis

 De 13h30 à 17h

 L'ALLIANCE (les Rosoirs)

 Gratuit | Sur inscription



GYM DOUCE

Avec le Patronnage Laïc Paul Bert (PLPB).

Les lundis

 De 14h15 à 15h15

 LA RUCHE (Sainte-Geneviève, Les Boussicats et Les Brichères)

 Gratuit | Sur inscription

GYM DOUCE

Avec le Patronnage Laïc Paul Bert (PLPB).

Les mardis

 De 17h à 18h

 L'ALLIANCE (Saint-Siméon)

 Gratuit | Sur inscription

GYM DOUCE

Avec le Patronnage Laïc Paul Bert (PLPB).

Les jeudis

 De 14h à 15h

 LA SOURCE (Gymnase Léon PEIGNE)

 Gratuit | Sur inscription



ACTIVITÉS MANUELLES

AQUARELLE

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

 **Les lundis**

 De 9h30 à 12h

 LA RUCHE (Sainte-Geneviève, Les Boussicats et Les Brichères)

 Gratuit | Sur inscription

AQUARELLE

Une bénévole ou un animateur 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.

 **Les mardis** (une semaine sur deux)

 De 14h à 16h30

 L'ALLIANCE (Saint-Siméon)

 Gratuit | Sur inscription

SCRAPBOOKING

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.

 **Les mercredis** (une semaine sur deux)

 De 14h à 16h30

 L'ALLIANCE (Saint-Siméon)

 Gratuit | Sur inscription



TRICOT

Une bénévole vous apprend à tricoter et vous aide à vous perfectionner.

Accessible à tous les niveaux.

 **Les jeudis**

 De 9h30 à 11h30

 LA RUCHE (Sainte-Geneviève, Les Boussicats et Les Brichères)

 Gratuit | Sur inscription



COUTURE SOLIDAIRE

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



Les mardis



De 14h à 16h30



LA SOURCE (les Rosoirs)



Gratuit | Sur inscription

ATELIER MANUEL

Avec un intervenant en dessin/arts plastiques, vous travaillerez autour de la thématique « Le mouvement ».



Jeudis 17 septembre, 1^{er} et 15 octobre, 12 et 19 novembre, 10 décembre



De 9h30 à 12h



L'ALLIANCE (Saint-Siméon)



Gratuit | Sur inscription

JARDIN PARTAGÉ

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



Les vendredis



De 9h à 11h



LA SOURCE (les Rosoirs)



Gratuit | Sur inscription

ATELIER DESSIN

Avec un intervenant en dessin/arts plastiques, vous travaillerez autour de la thématique de l'Europe « unis dans la diversité ».



Les vendredis



De 14h à 16h30



LA SOURCE (les Rosoirs)



Gratuit | Sur inscription



REPAS ET THÉS DANSANTS

Dans le cadre de la semaine de l'âge d'or, thé dansant avec le « Duo Entre Eux Deux » Les Busatos.

 **16 octobre 2026**

 De 12h à 17h30

 LA CONFLUENCE (RIVE-DROITE ET BRAZZA)

Sur inscription (du 7 septembre au 6 octobre)

 Tarifs : 14€ pour les auxerrois,
19€ pour les non-auxerrois

THÉ DANSANT

Thé dansant avec le « Duo Entre Eux Deux » Les Busatos.

 **Le vendredi 4 décembre**

 De 14h à 17h30

 Salle des fêtes de Vaux, Auxerre

 Gratuit | Sur inscription
(du 2 au 27 novembre)



LES SENIORS AUX RYTHMES DU SPORT

Le Conseil Départemental organise un Yonne Sport Séniors. Venez pour une journée exceptionnelle ; de nombreux sports vous sont proposés pour découvrir en s'amusant.

 **Jeudi 8 octobre**

 De 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h

 Gymnase Serge Mésonès, Auxerre

 Inscription avant le 6 octobre
03 86 72 88 50 ou sports@yonne.fr

LES SENIORS AUX RYTHMES DU SPORT

Les EAA en partenariat avec le service des sports, le Conseil Départemental et le CDOS proposent des JOURNÉES SPORTIVES SENIORS accueillant les personnes de plus de 60 ans résidant dans l'une des communes faisant partie de la communauté d'agglomération.

Programmation à venir.

 **Jeudi 3 décembre**

 De 8h30 à 17h

 Dans chaque EAA

 Gratuit | Renseignements
et inscription dans chaque EAA

CINÉ DÉBAT AU CGR

Renseignements à l'accueil de chaque EAA pour connaître le jour de diffusion.

 **Dans la semaine du 23 au 27 novembre**

 CGR, Auxerre

 2,50€ la séance | Sur inscription
(du 19 octobre au 13 novembre)

SEMAINE DE L'ÂGE D'OR

Une programmation diverse et variée d'activités sur toute la semaine.

Programmation à venir, renseignements à l'accueil de chaque EAA.



Du 12 au 16 octobre 2026



Dans chaque Espaces d'Accueil et d'Animation d'Auxerre



Gratuit | Sur inscription (du 7 septembre au 6 octobre 2026)



OÙ NOUS TROUVER ?

1. EAA « Les Hauts d'Auxerre »



Site « L'Alliance »

- (Saint-Siméon)
• 9, allée de la Colémine
• 03 86 46 38 01



Site « La Source »

- (Rosoirs)
• 19, rue de la Tour d'Auvergne
• 03 86 72 48 63



Site « La Ruche »

- (Sainte Geneviève, Brichères et Boussicats)
• Place Degas
• 03 86 72 48 95



2. EAA « La Confluence »

(Rive-Droite et Brazza)

- 16-18 avenue de la résistance
- 03 86 94 06 34



4. Le CCAS

- 24, rue Paul Armandot
- 03 86 51 88 00



3. EAA « La Boussole »

(Piedalloues/la Noue, Saint-Julien/Saint-Amâtre)

- 4bis rue du Cadran
- 03 86 72 48 87

Ce semestre, La Boussole n'a pas de programmation définie ; elle reste cependant ouverte.