



AUXERRE

LES RENDEZ-VOUS

DES HAUTS D'AUXERRE

POUR LES ADULTES

WWW.AUXERRE.FR



DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026

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

LES ACTIVITÉS DE LA SEMAINE

LES LUNDIS

PERMANENCES ASSISTANCE SOCIALE

de 9h00 à 12h00



à la Source
(bureau)

Dates : 7, 14, 21 et 28 septembre, 5 et 12 octobre, 2, 9, 16, 23 et 30 novembre, 7 et 14 décembre 2026

Les permanences de l'assistance sociale sont ouvertes à toutes les personnes souhaitant être accompagnées dans leurs démarches du quotidien : accès aux droits, soutien administratif, écoute et orientation.

AQUARELLE

de 9h30 à 12h00

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.

LE COIN CAFÉ

de 9h30 à 11h00

Chaque semaine

à la Source
(bureau)

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

SPECTACLE MUSICAL

de 17h00 à 19h00

1 fois tous les 15 jours

Reprise le 7 septembre 2026

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 !

**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 l'Alliance
(bureau)

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

CRÉATIONS SOLIDAIRES

de 10h00 à 12h00

à la Ruche ou l'Alliance

Dates : 22 septembre, 6 octobre, 3 novembre, 1 décembre 2026

Petites créations au profit de différentes associations.

AQUARELLE /SCRAPBOOKING

de 14h00 à 16h30

Une fois tous les 15 jours

à l'Alliance
(bureau)

*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.*

COUTURE SOLIDAIRE

de 14h00 à 16h30

Chaque semaine

à la Source
(salle de quartier)

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

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.*

LES MARDIS (suite)

LES DÉBROUILLARDS

de 14h30 à 16h30

Chaque semaine

à la Ruche
(salle de quartier)

Atelier théâtre

Contact : christianbeaujard2@gmail.com

CONSEIL CONSULTATIF

de 16h00 à 18h00

à la Ruche
(salle de quartier)

Dates : 22 septembre, 10 novembre 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

ATELIERS ALIMENTATION DURABLE

de 9h30 à 12h30



à l'Alliance
(bureau)

Parcours 1 : 4 et 25 novembre / 9 et 16 décembre 2026 / 6 et 20 janvier 2027

Mieux manger à un impact sur notre santé, notre planète et les générations futures.
Agissons ensemble pour une planète plus saine et un avenir durable !

Encadré par une diététicienne-nutritionniste

Sur inscription-9€ pour 6 séances

AIDE AUX OUTILS NUMÉRIQUES

de 9h30 à 11h30

à la Ruche
(salle de quartier)

Dates : 9 et 23 septembre / 7 octobre / 4 et 18 novembre / 2 et 16 décembre 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.

LES MERCREDIS (suite)

COURS DE FRANÇAIS

de 11h00 à 12h00

à l'Alliance
(bureau)

Chaque semaine

Reprise le 16 septembre 2026

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.

TABLIER A HISTOIRE

de 14h00 à 16h00

à la Médiathèque
(Colette)

Une fois par mois

NOUVEAU

Dates : 30 septembre, 14 octobre, 25 novembre, 2 décembre 2026

"Confection de tablier à histoire en couture à partir d'un conte donné. Tous niveaux de couture acceptés"

LACLIK

de 14h30 à 17h30

à la Ruche
(salle de quartier)

Un mercredi tous les 15 jours

Dates : 30 septembre, 7 octobre, 4 et 25 novembre, 2 et 16 décembre 2026

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

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

Voir ci-dessous

Chaque semaine

Vélo : du 10 septembre au 15 octobre 2026.

Rendez-vous : Gymnase des Rosoirs

Multisports tous publics : du 5 novembre au 17 décembre 2026

Rendez-vous : Gymnase Bienvenu Martin

LES JEUDIS (suite)

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 " LE MOUVEMENT"

de 9h30 à 12h00

à l'Alliance
(salle de quartier)

Dates : 17 septembre / 1 et 15 octobre / 12 et 19 novembre / 10 décembre 2026

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

FORMATION "LECTURE DE CONTES AUX ENFANTS"

de 9h30 à 12h30

NOUVEAU

à la Ruche
(salle de quartier)

Date : 10 septembre 2026

Une initiation pour apprendre à lire un conte de manière vivante et rassurante. Les participants découvrent comment utiliser la voix, le rythme et la posture pour capter l'attention, encourager l'imaginaire et adapter la lecture selon l'âge des enfants.

ATELIER « L'EQUILIBRE, OÙ EN ÊTES-VOUS » ?



à l'Alliance
(salle de quartier)

Présentation de l'atelier : jeudi 8 octobre de 10h00 à 12h00

Entretiens individuels : jeudi 15 octobre de 9h15 à 12h00

LES ATELIERS

de 10h00 à 11h00

Dates : 22 octobre / 5, 19, 22 et 26 novembre / 3, 10 et 17 décembre 2026

- Réassurer la stabilisation posturale
- Stimuler et maintenir les fonctions d'équilibration
- Prévenir la chute
- Diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant aux personnes à se relever et donc de rompre l'isolement.

LES JEUDIS (suite)

"NEWSLETTER"

de 10h30 à 12h00

Une fois par mois

NOUVEAU

à la Ruche
(salle de quartier)

Dates : 17 septembre, 15 octobre, 19 novembre, 10 décembre 2026.

Venez créer ou apprendre à créer une Newsletter, document regroupant l'ensemble des actions qui se sont déroulées pendant un trimestre. L'objectif est de créer un document sur l'actualité de l'EAA.

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.

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.

SALSA

de 17h00 à 18h00

Chaque semaine

à la Ruche
(salle de quartier)

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

LES VENDREDIS

QI GONG

de 9h00 à 10h00

Une fois par mois

GRATUIT

à la Source
(salle de quartier)

Dates : 18 septembre, 16 octobre, 20 novembre, 4 décembre 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.

Jusqu'au 16 octobre 2026

PERMANENCES ASSISTANCE SOCIALE

de 9h00 à 12h00



à la Source
(bureau)

Dates : 9 et 23 octobre, 13 et 27 novembre, 11 décembre 2026

Les permanences de l'assistance sociale sont ouvertes à toutes les personnes souhaitant être accompagnées dans leurs démarches du quotidien : accès aux droits, soutien administratif, écoute et orientation.

LES VENDREDIS (suite)

CALLIGRAPHIE ARABE

de 9h15 à 11h15

Une fois par mois

**à l'Alliance
(bureau)**

Dates : 18 septembre, 9 octobre, 13 novembre, 11 décembre 2026

Découverte de l'écriture arabe permet de découvrir une dimension artistique sous forme de dessin, développant, la concentration, la patience et la précision, avec un intervenant, Tous niveaux.

SOPHROLOGIE

de 10h00 à 11h00

Une fois par mois

**à la Source
(bureau)**

"JE TRAVAILLE

LA CONFIANCE EN MOI"

La sophrologie est une méthode douce de développement personnel qui associe des exercices de respiration, de relaxation dynamique, de relâchement musculaire et de visualisation positive. Accessible à tous, elle permet de retrouver un équilibre entre le corps et l'esprit en développant une meilleure conscience de soi.

Dates : 18 septembre, 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre 2026

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

ATELIERS DESSINS

de 14h00 à 16h30

ARTS PLASTIQUES

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)**

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 16h00

(Groupe fermé)

**à la Ruche
(salle de quartier)**

Dates : 9 octobre, 6 novembre 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

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

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

LES JEUDIS

GYM D'ENTRETIEN :

➤ *PATRONAGE LAIC PAUL BERT*

Au gymnase Léon Peigné de 14h à 15h

Contact : 09 54 30 06 58 - 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

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 FRACALOSSI au 03 86 46 92 56

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

E-mail : 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