

AUXERRE

LES RENDEZ-VOUS

DES HAUTS D'AUXERRE

POUR LES ADULTES



WWW.AUXERRE.FR



DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2024

LES ACTIVITÉS DE LA SEMAINE

LES LUNDIS

Le coin café

**de 9h30 à 11h
chaque semaine**

**à la Source
(espace d'accueil)**

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.

Aquarelle

**de 9h30 à 12h
chaque semaine**

à la Ruche

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.

**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 9h à 12h30
chaque semaine

départ des Rosoirs
(devant l'ancienne boulangerie)

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



Café papote

de 10h à 12h
chaque semaine

à l'Alliance
(espace d'accueil)

Ouvert à tous, 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.

Jeux de société

de 14h à 17h
chaque semaine

à la Ruche

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.

Aquarelle **/Scrapbooking**

de 14h à 16h30
1 fois tous les 15 jours

à 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 MARDIS (suite)

Couture Téléthon

**de 14h à 17h
chaque semaine**

**à la Source
(salle de quartier)**

*Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues, y compris les débutants.
Création d'objets divers au profit du Téléthon du 29 et 30 novembre 2024.*

Préparation de repas pour les sans-abri

**de 14h à 18h
une fois par mois**

**à l'Alliance
(espace d'accueil)**

*Avec l'Association « Auxerrevice des démunis »
(se référer aux dates figurant sur le programme temps forts)*



LES MERCREDIS

Aide aux outils numériques

de 9h à 11h
chaque semaine

sur les 3 sites

A la Ruche : les 18 sept. - 9 et 13 oct. - 4 déc.

A l'Alliance : les 25 sept. - 16 oct. - 20 nov. - 11 déc.

A la Source : les 2 oct. - 6 et 27 nov. - 18 déc.

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.

La photo de famille

de 10h à 12h
sur rendez-vous

à la Ruche

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

à la Ruche

(Se référer aux dates figurant sur le programme temps forts)

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 9h à 11h
chaque semaine

Voir ci-dessous

De septembre à octobre : Vélo de 9h à 12h - rdv au gymnase des Rosoirs.

De novembre à décembre : Multisports tous publics au gymnase Bienvenu Martin.

Tricot

de 9h30 à 11h30
chaque semaine

à la Ruche

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

Prépa rando

de 14h à 16h30
chaque semaine

à la Source
(espace d'accueil)

Par équipes de 2-3 randonneurs, préparation de la randonnée du mardi (tracé du parcours, recherche sur le village traversé, guidage jour J, prise de photos...).

Balade

de 14h à 17h
chaque semaine

à l'Alliance
(salle de quartier)

Un groupe de niveau débutant et un groupe de niveau moyen effectuent chaque semaine une marche aux alentours d'Auxerre.

Salsa

de 17h à 18h
chaque semaine

à la Ruche

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

LES VENDREDIS

Les jardins partagés

de 9h à 11h
chaque semaine

à la Source
(au jardin, rue d'Éna)

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

Jusqu'à fin octobre

Calligraphie arabe

de 9h15 à 11h15
une fois par mois

à l'Alliance
(espace d'accueil)

Découverte de l'écriture arabe sous forme de dessins, avec un intervenant. Tous niveaux. (Se référer aux dates figurant sur le programme temps forts)



Je travaille la confiance en moi

de 10h à 12h

à la Ruche

Bienvenue à toutes celles et tous ceux qui veulent augmenter leur confiance en eux ! En alternance, un atelier relaxation danse et un atelier danse salsa. (Se référer aux dates figurant sur le programme temps forts)

Sport bien-être

de 14h à 16h
une fois par mois

à la Ruche

Réservé au groupe "Femmes d'aujourd'hui". (Se référer aux dates figurant sur le programme temps forts)

LES VENDREDIS (suite)

Relaxation

de 14h30 à 16h

à la Ruche

1 fois tous les 15 jours

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

Ateliers dessin arts plastiques

de 14h à 16h

à la Source

chaque semaine

(salle de quartier)

Atelier autour de la thématique : « l'Europe unie dans la diversité ! »

Un travail collectif pour aboutir à une exposition (EAA, maison du projet, maison de l'Europe à Dijon...)



Activités manuelles et artistiques

de 14h à 16h30

à l'Alliance

chaque semaine

(salle de quartier)

Selon les temps forts à venir de l'Espace d'Accueil et d'Animation, aidez-nous à confectionner de jolis objets.

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 de 14h15 à 15h15

Contact : 09 54 30 06 58 - plpb@wanadoo.fr

Tai chi / Qi gong :

➤ *ASSOCIATION DAN TIAN*

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

Contact : Jean-Pierre Lestriez 06 24 02 33 34 - lestriez@yahoo.fr

Gymnastique :

➤ *ASSOCIATION MISE EN FORME*

A l'Alliance (salle de quartier) de 19h15 à 20h15

Contact : Danielle FRACALOSSO 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 10h45

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

Contact : Jean-Pierre LESTRIEZ au 06 24 02 33 34 - lestriez@yahoo.fr

Gym d'entretien :

➤ PATRONAGE LAIC PAUL BERT

A l'Alliance 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 20h

Contact : crazy.boots89@gmail.com

Tai chi / Qi gong :

➤ ASSOCIATION DAN TIAN

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

Contact : Jean-Pierre LESTRIEZ au 06 24 02 33 34 - lestriez@yahoo.fr

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

Module PEP'S EURÉKA, pour les séniors :

➤ *MUTUALITE FRANÇAISE*

A la Source (salle de quartier) de 9h30 à 12h

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

Tarot :

➤ *LES AMIS DU TAROT*

A l'Alliance (salle de quartier) de 14h à 19h

Contact : M. COCHARD au 06 71 79 74 23

Gymnastique :

➤ *ASSOCIATION MISE EN FORME*

A l'Alliance (salle de quartier) de 19h30 à 20h30

Contact : Danielle FRACALOSSSI au 03 86 46 92 56

LES VENDREDIS

Qi gong (pour les usagers de l'EAA, gratuit)

➤ *ASSOCIATION DAN TIAN*

A la Source (salle de quartier) de 9h à 10h (1fois/mois)

Dates : 20 septembre / 18 octobre / 22 novembre / 20 décembre

Contact : Jean-Pierre Lestriez 06 24 02 33 34 - lestriez@yahoo.fr



**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 / 06 89 45 77 20

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 / 07 72 13 92 05

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