



AUXERRE

LES RENDEZ-VOUS

DES HAUTS D'AUXERRE

POUR LES ADULTES

WWW.AUXERRE.FR



DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025

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

LES ACTIVITÉS DE LA SEMAINE

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

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.

**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
(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 aquaphobie : 7 octobre 2025, 14 octobre 2025

Cycle aquabike : 4 novembre, 18 novembre, 25 novembre, 2 décembre, 9 décembre, 16 décembre 2025

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 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)

LES DÉBROUILLARDS

de 14h30 à 16h30
chaque semaine

à la Ruche
(salle de quartier)

Atelier théâtre

Contact : christianbeaujard2@gmail.com

CONSEIL CONSULTATIF

de 16h30 à 18h00

à la Ruche
(salle de quartier)

Dates : 30 septembre, 18 novembre 2025

"Une idée de projet ou un avis à partager" ? Le conseil consultatif est l'endroit où les habitants qui fréquentent le 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 : 8 octobre, 12 novembre, 3 décembre

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.

DRÔLE DE SPORT

de 10h00 à 11h30
une fois par mois

à la Ruche

Dates : 24 septembre / 1^{er} octobre / 5 novembre / 10 décembre

Découverte des sports originaux adaptés à tous.

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)

LES MERCREDIS (suite)

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 : 17 septembre, 24 septembre, 8 octobre, 22 octobre, 5 novembre,
19 novembre, 3 décembre, 10 décembre 2025**

**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

Vélo : Du 11 septembre au 16 octobre.

Rendez-vous : La Source (Gymnase des Rosoirs)

Multisports tous publics : du 6 novembre au 2 avril 2026

Rendez-vous : Gymnase Bienvenu Martin

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 : 18 septembre, 2 octobre, 16 octobre, 6 novembre,
20 novembre, 27 novembre, 11 décembre 2025**

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

COURS DE FRANÇAIS

de 10h30 à 11h30
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 JEUDIS (suite)

PRÉPARATION DE REPAS POUR LES SANS-ABRI

de 14h00 à 18h00
une fois par mois
Dates à confirmer

à l'Alliance
(espace d'accueil)

Avec l'Association « Auxerrevice des démunis »

ADAVIRS

de 14h00 à 17h00

Tribunal

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

Dates : 23 septembre ou le 25 septembre 2025

Comment se déroule une audience au tribunal correctionnel

RENCONTRE AVEC LA PJJ

de 17h00 à 19h00
Adultes et ados

La Ruche
(salle de quartier)

(Protection judiciaire de la jeunesse)

Date : 22 octobre 2025

Rencontres et échanges avec la PJJ

ADAVIRS

de 17h00 à 19h00

la Source

Date : 20 novembre 2025

(salle de quartier)

Rencontre sur l'indemnisation des victimes

Rencontre avec le Procureur en décembre ou janvier

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.

BALADE 9 KILOMÈTRES

de 13h30 à 17h00
chaque semaine

à l'Alliance
(salle de quartier)



Attention changement d'horaire

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)*

LES JEUDIS (suite)

MA VILLE

Horaires à confirmer selon la visite

à la Ruche

EST PLEINE DE RESSOURCES

une fois par mois

Dates : 16 octobre, 20 novembre, 11 décembre 2025

Venez découvrir votre territoire et des services qui peuvent être utiles

LES VENDREDIS

QI GONG

de 9h00 à 10h00

à la Source

une fois par mois

(salle de quartier)

gratuit

Dates : 12 septembre, 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre 2025

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

LES JARDINS PARTAGÉS

de 9h00 à 11h00

à la Source

chaque semaine

(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 28 novembre 2025

CALLIGRAPHIE ARABE

de 9h15 à 11h15

à l'Alliance

une fois par mois

(bureau)

Dates : 19 septembre / 17 octobre / 21 novembre / 19 décembre 2025

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

JE TRAVAILLE

de 10h00 à 12h00

Studio 249

LA CONFIANCE EN MOI

(1 rue Marcelin Berthelot)

Dates : 26 septembre / 7 novembre / 28 novembre / 12 décembre

Bienvenue à toutes celles et tous ceux qui veulent augmenter leur confiance en eux par la relaxation et la danse.

LES VENDREDIS (suite)

RELAXATION

de 14h30 à 16h00
une fois par mois

à la Ruche
(salle de quartier)

Dates : 26 septembre /17 octobre /28 novembre /5 décembre 2025

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)

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

FEMMES DU MONDE

de 14h00 à 15h30
une fois par mois

à la Ruche
(salle de quartier)

Dates : 26 septembre, 17 octobre, 14 novembre, 12 décembre 2025

Cycle de 4 séances, les dames s'inscrivent sur l'ensemble des séances.

"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 NUTRITION, 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 : M. Jean-Pierre Lestriez 06 24 02 33 34 - lestriez@yahoo.fr

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 10h45

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

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

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 des Rosoirs 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 14h à 19h

Contact : M. CHARLIER au 06 76 51 66 71

MODULE PEP'S EUREKA, POUR LES SÉNIORS :

➤ *MUTUALITE FRANÇAISE*

A la Source (*salle de quartier*) de 14h00 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 : M. Jean-Pierre LESTRIEZ au 06 24 02 33 34 - lestriez@yahoo.fr

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

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 / 06 25 48 90 52