

**AUXERRE**

**LES RENDEZ-VOUS**

**DES HAUTS D'AUXERRE**

**POUR LES ADULTES**

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



@villedauxerre

**DE JANVIER À JUIN 2025**

# 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.*

*Préparation journée estivale de mai à juin pour travailler les chants.*

### 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.*

### PROJET AQUATIQUE

**de 10h30 à 11h30**  
**chaque semaine à partir du 14 janvier**

**Stade nautique**

*Cycle Aquatraining du 14 au 18 février, cycle aquagym avril-mai, cycle aquaphobie et antipanique juin.*

### 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.*

### SAVOIR ROULER À VÉLO

**de 14h30 à 15h30**

**à la Ruche**

*Réapprendre à faire du vélo avril-mai*

***Dates à confirmer ultérieurement***

### 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.*



## LES MARDIS (suite)

### **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 DÉBROUILLARDS**

**de 14h30 à 16h30**  
**chaque semaine**

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

*Atelier théâtre*

Contact : christianbeaujard2@gmail.com

### **COUTURE CHARIVARI**

**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 pour charivari 2025.*

### **PRÉPARATION DE REPAS POUR LES SANS-ABRI**

**de 14h à 18h**  
**une fois par mois**

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

**28 janvier, 4 mars (ados), 8 avril, 20 mai, 10 juin**

*Avec l'Association « Auxerrevice des démunis »*



## LES MERCREDIS

### AIDE AUX OUTILS NUMÉRIQUES

de 9h à 11h  
chaque semaine

à la Ruche

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.

**Dates à confirmer ultérieurement**

### 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

**Dates : 15 janvier / 29 janvier / 12 février / 26 février / 12 mars / 26 mars /  
9 avril / 23 avril / 7 mai / 28 mai / 4 juin / 18 juin**

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 janvier à avril : Multisport tous publics de 9h à 12h - rdv au gymnase  
Bienvenu Martin.*

*De mai à juin : Vélo de 9h à 12h -rdv au gymnase des Rosoirs.*

## 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.*

## ATELIER MANUEL

**de 10h à 12h**

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

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

*Un travail collectif pour aboutir à la préparation de CHARIVARI*

**Dates : 06 février / 20 février /13 mars /27 mars /10 avril /17 avril/  
15 mai /12 juin /26juin**

## BALADE 4 KILOMÈTRES

**de 14h à 17h**  
**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 14h à 17h**  
**chaque semaine**

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

*Un groupe de niveau moyen effectue 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)*

## TON QUARTIER C'EST DE LA DYNAMITE

**de 10h à 12h**

**à la Source**  
**(Bureau)**

*Travail d'expression autour de la réhabilitation du quartier des Rosoirs.  
A partir du jeudi 13 février 2025*

## 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.  
A partir de mars 2025*

### CALLIGRAPHIE ARABE

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

**à l'Alliance**  
**(bureau)**

**Dates : 31 janvier / 21 février / 28 mars / 18 avril / 23 mai / 27 juin**

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

### JE TRAVAILLE

**de 10h à 12h**

**à la Ruche**

### LA CONFIANCE EN MOI

#### SALSA

**Dates : 17 janvier / 7 février / 21 février / 14 mars / 4 avril / 18 avril / 16 mai / 6 juin / 20 juin**

#### RELAXATION

**Dates : 31 janvier / 21 mars / 11 avril / 23 mai / 4 juillet**

*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.*

### SPORT BIEN-ÊTRE

**de 14h à 16h**  
**une fois par mois**

**à la Ruche**

**Dates : 24 janvier / 21 février / 21 mars / 18 avril / 23 mai / 20 juin**

*Réservé au groupe "Femmes d'aujourd'hui".*

## LES VENDREDIS (suite)

## **RELAXATION**

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

**à l'Alliance**  
**(bureau)**

**Dates : 24 janvier / 14 février / 21 février / 28 mars / 11 avril / 16 mai /  
23 mai / 6 juin / 27 juin**

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

## **ATELIERS DESSIN ARTS PLASTIQUES**

**de 14h à 16h30**  
**chaque semaine**

**à la Source**  
**(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**  
**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.*

## **QI GONG**

**de 9h à 10h**  
**une fois par mois**  
**gratuit**

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

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

**Dates : 31 janvier / 7 février / 7 mars / 4 avril / 2 mai / 6 juin**

**Contact : Mme Bénédicte HIVERT 06 74 86 85 86**

# **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 SOMMEIL, 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](mailto:lestriez@yahoo.fr)

#### **GYMNASTIQUE :**

➤ *ASSOCIATION MISE EN FORME*

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

Contact : Mme. Danielle FRACALOSSI 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](mailto: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](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)

## 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)

## TAROT :

➤ *LES AMIS DU TAROT*

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

Contact : M. CHARLIER au 06 76 51 66 71

## 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](mailto:lestriez@yahoo.fr)

## GYMNASTIQUE :

➤ *ASSOCIATION MISE EN FORME*

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

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 / 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