

AUXERRE

LES RENDEZ-VOUS

DES HAUTS D'AUXERRE

POUR LES ADULTES



WWW.AUXERRE.FR



À PARTIR DE JANVIER 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.

Relaxation

de 14h à 16h
1 fois tous les 15 jours

à la Ruche

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

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.

Cours de français langue étrangère

de 14h30 à 16h
chaque semaine

à la Ruche

Ces cours concernent les débutants et sont dispensés par une bénévole. Inscriptions auprès de celle-ci.

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.

Couture **de 14h à 17h** **à la Source**
CharivarOlympique **chaque semaine** **(salle de quartier)**

*Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues, y compris les débutants.
Préparation d'accessoires pour le défilé du 11 juillet 2024.*

Préparation de repas **de 14h à 18h** **à l'Alliance**
pour les sans-abri **une fois par mois** **(espace d'accueil)**

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



Comment manger **de 10h à 12h** **à l'Alliance**
autrement **une fois par mois** **(espace d'accueil)**

Des astuces et des conseils de cuisine comme : cuisiner un repas à petit prix, cuisiner avec des restes...

LES MERCREDIS

La photo de famille **de 10h à 12h** **à la Ruche**
sur rendez-vous

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

Cours de français langue étrangère

de 9h15 à 11h00

à la Ruche

chaque semaine / confirmés

de 14h30 à 16h00

chaque semaine / confirmés

Ces cours sont dispensés par un professionnel de l'EAA des Hauts d'Auxerre.

Je bouge et je découvre

de 9h à 11h

Voir ci-dessous

chaque semaine

De janvier à avril : Multisports tous publics au gymnase Bienvenu Martin.

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

Tricot

de 9h30 à 11h30

à la Ruche

chaque semaine

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

Prépa rando

de 14h à 16h30

à la Source

chaque semaine

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

à l'Alliance

chaque semaine

(salle de quartier)

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

Informatique

de 9h à 11h
chaque semaine

à la Ruche

Initiation à l'outil informatique (création de mail, envoie et réception de mail, création de compte 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 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.

Reprise le 22 mars.

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.

Bien dans son assiette

de 14h à 16h
chaque semaine

à la Ruche

Le groupe "Femmes d'aujourd'hui" sur le thème de l'alimentation, avec Claudine PINTET.

Comment manger autrement

de 14h à 16h
une fois par mois

à l'Alliance
(espace d'accueil)

Des astuces et des conseils de cuisine comme : cuisiner un repas à petit prix, cuisiner avec des restes...

**Ateliers dessin
arts plastiques** **de 14h à 16h** **à la Source**
chaque semaine **(salle de quartier)**

Dans le cadre des JO Paris 2024 (Auxerre ville relais de la flamme olympique).

Dont l'objectif sera de proposer une exposition du travail réalisé par les habitants d'Auxerre sur les disciplines Olympiques, sur les valeurs de l'Olympisme, sur l'histoire des JO.

**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.

Le vestiaire solidaire **de 16h à 18h** **à la Ruche**
en fonction de la demande

Une occasion spéciale, un entretien d'embauche ? La Team DDS (Dépassement De Soi) vous met à disposition la tenue adéquate. Les premières séances seront dédiées à la collecte des vêtements.

Salsa



de 17h à 18h **à la Ruche**
chaque semaine

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

**Je travaille
la confiance en moi** **de 10h à 12h** **à la Ruche**
1 fois tous les 15 jours

Bienvenue à tous celles et ceux qui veulent augmenter la confiance en soi ! Un module centré sur l'aquaphobie, en alternance avec un atelier relaxation danse. (Se référer aux dates figurant sur le programme temps forts)

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

Module force et forme au quotidien, pour les séniors :

➤ *MUTUALITE FRANÇAISE*

A la Source (salle de quartier) de 14h à 17h, à partir du 26 février

Contact : Pôle prévention et promotion de la santé

03 86 72 11 88 ou 06 70 87 28 38

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

Module force et forme au quotidien, pour les séniors :

➤ *MUTUALITE FRANÇAISE*

A la Source (salle de quartier) de 14h30 à 16h30 à partir du 26 février

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 FRACALOSSO au 03 86 46 92 56

LES VENDREDIS

Gym d'entretien :

➤ *PATRONAGE LAIC PAUL BERT*

Au gymnase des Rosoirs de 14h à 15h

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