

AUXERRE



PROGRAMME SENIORS

JANVIER - JUIN 2026

WWW.AUXERRE.FR



ESPACES D'ACCUEIL
ET D'ANIMATION

PROGRAMME CONFLUENCE



16 avenue de la Résistance

03 86 94 06 34

Accueil : 8h45-12h45 & 13h45-16h45

Fermé le lundi toute la journée et le vendredi après-midi

Fermetures exceptionnelles :

6 et 1^{er} avril

8, 14, 15 et 25 mai 2026

ACTIVITÉS LUDIQUES ET CONVIVIALES



STAGE THÉÂTRE AUTOUR DU THÈME DES DROITS DES FEMMES

Stage sur «Demandez Angela» dispositif pour le harcèlement de rue et jouer un spectacle au centre ville

- **Du 10 au 12 février de 10h à 16h**

- Gratuit

MARAUDES

Dans le cadre du lien social, des maraudes seront organisées à Auxerre, avec une distribution de kits d'hygiène

- **Les mardis 3 février, 3 mars, 31 mars, 5 mai, 2 juin**

- Gratuit

ATELIER BOLS TIBÉTAINS

Atelier bien être avec une professionnel Rina Rigault découvertes des bains sonores, relaxation

- Gratuit | Sur inscription

- Renseignements à l'accueil



DÉCOUVERTE DES PRODUITS LOCAUX

Découverte d'artisans et de produits locaux pour faire découvrir de nouvelles habitudes alimentaires

- **Le mardi matin 28 avril**

- **Le mardi journée complète 19 mai et 9 juin**

- **Les mardis 27 janvier, 24 février, 24 mars de 13h30 à 16h30**

- Gratuit | Sur inscription

THÉÂTRE I MARDIS : 10H-12H

Avec Marylou de la Tounar cie, groupe régulier

- **Groupe complet**

DON UTILE : VESTIAIRE SOLIDAIRE I JEUDIS : 10H-17H

Avec le soutien de Ambre

- **Gratuit | Sur inscription pour devenir bénévole**

- Renseignements à l'accueil

COMMENT TU CLIQUES, LUTTE CONTRE L'ILLECTRONISME

Le but est d'aider les personnes en difficulté avec leur smartphone et de rassurer les gens à l'utilisation du téléphone

- **Tous les jeudis hors vacances scolaire de 10h30 à 12h**

- **Gratuit | Sur inscription**



COURS DE FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE I MARDIS & JEUDIS : 14H-16H30

Avec RSM accompagnement à l'apprentissage ou à l'approfondissement de la langue française pour les publics allophones (adultes et ados)
(Potentiellement besoin en bénévoles)

- Gratuit | Sur inscription

ATELIERS BIEN-ÊTRE I VENDREDIS : 13H30-15H30

Avec une psycho esthéticienne diplômée Marie Paule Privé. Alternance soin des pieds- épilation- relaxation- découverte. Temps d'échanges et de partage autour du bien être et de la confiance en soi

- Epilations (27 février, 27 mars ,24 avril, 29 mai, 03 juillet)

Relaxation 13h30 à 14h30 (23 janvier, 06 mars, 03 avril et 05 juin)

Soin du visage 13h30 à 14h30 (06 février, 12 juin)

Soin des pieds 13h30 à 15h le 20 mars

- Gratuit | Sur inscription

PAROLE DE FEMME

Constitution d'un groupe de femmes régulier pour échanger en toute confiance, libération de la parole, estime de soi, parcours santé...

- **Les vendredis de 13h30 à 15h le 30 janvier, 13 mars, 22 mai, 26 juin**

- Gratuit | Sur inscription

ATELIER PRISE DE VUE : INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE

Atelier photo encadré par Johanna animatrice et Nathalia Guimares Photographe professionnelle.

2 ateliers photos proposés : les ateliers visites d'artisans prise de photos et atelier créatif mise en valeur de vos réalisations lors d'une exposition

- **Atelier créatif pour les expositions**
- **Atelier photos sorties chez les artisans**
- Gratuit | Sur inscription
- Renseignements à l'accueil



SOIRÉE BLIND TEST AVEC APÉRO À PARTAGER SALÉ OU SUCRÉ

En équipe venez testez vos connaissances musicales

- **Mardi 10 février de 18h à 21h30**

- Gratuit | Sur inscription

SORTIE À DIJON

Le matin visite de la fabrique de pains d'épices Mulot et petit déjeuner et repas tiré du sac ou repas libre dans Dijon l'après midi visite du musée de la vie bourguignonne

- **Jeudi 19 février 8h à 18h30**

- Gratuit | Sur inscription

JEUX DE SOCIÉTÉ

Après-midi jeux de société entre adultes

- **Vendredi 13 février**

- Gratuit | Sur inscription

ACTIVITÉS MANUELLES

CRÉATIONS MANUELLES ET SOLIDAIRES

I MARDIS : 14H-16H

Fabriquer et découvrir des techniques pour des projets solidaires

- Gratuit | Sur inscription

ATELIER AQUARELLE I MARDIS : 10H-12H

Mené par une bénévole

- Gratuit | Sur inscription

SCRAPBOOKING I JEUDIS : 14H-16H30

Fabriquer, découvrir et partager les techniques de scrapbooking pour des actions solidaires

- Gratuit | En autonomie

ACTIVITÉS SPORTIVES



PROJET AQUATIQUE I MARDIS : 10H30-11H30

Cycle aquatraining février, cycle aquagym avri-mai, cycle aquaphobie et antipanique juin

- Gratuit | Sur inscription

LES PERMANENCES

PERMANENCES ADMINISTRATIVES

Accès aux droits- écrivain public- accompagnement dans les 1^{ères} démarches

Avec Elodie

- Les jeudis : 9h-12h
- Sur rendez-vous

Démarches administratives.

Avec Ambre, travailleuse Sociale

- Les mardis et jeudis de 17h à 18h30 et les mercredis de 10h à 12h30
- Sur rendez-vous

BALADE DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE LOCALE

Destination surprise

- **Les vendredis - 1 fois par mois**
- De 9h à 12h30
- Gratuit | Sur inscription

BALADE EN AUTONOMIE I 14H-16H30

Se retrouver entre marcheurs pour découvrir le secteur Rendez-vous dans le hall.

- **Marche active : les mardis**
- **Marche douce : les jeudis**
- Gratuit

GYM DOUCE / LIA (LOW IMPACT AEROBIC)

- **Groupe Complet**
- Renseignements à l'accueil

PERMANENCES DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Avec une conseillère CESF

- Sur rendez-vous | les lundis de 9h à 12H et 14h à 17h
- Sans rendez-vous | les mardis de 9h à 12h

PERMANENCES DU CONSEIL

DÉPARTEMENTAL DE L'YONNE (CD 89)

Avec une conseillère CESF

- **Les jeudis : 9h-12h**
- Sur rendez-vous au Conseil départemental

PROGRAMME HAUTS D'AUXERRE



La Ruche - Place Degas, Sainte Geneviève

03 86 72 48 95

Accueil

lundi : 9h/12h

Mardi au vendredi : 9h-12h & 14h-17h30

Fermetures des structures des Hauts d'Auxerre :

6 avril

1^{er} mai, 8 mai, 14 et 15 mai et le 25 mai 2026

ACTIVITÉS LUDIQUES ET CONVIVIALES



COIN CAFÉ I LUNDIS : 9H30-11H

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.

- *LA SOURCE - bureaux
19 rue de la Tour d'Auvergne*
- Gratuit | Sur inscription

CAFÉ PAPOTE I MARDIS : 10H-12H

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.

- *LA ALLIANCE - bureaux
9 Allée de la Colémine*
- Gratuit | Sur inscription

JEUX DE SOCIÉTÉ I MARDIS : 14H-17H

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.

- *LA RUCHE (Place Degas)*
- Gratuit | Sur inscription

ATELIER THÉÂTRE I MARDIS :

14H30-16H30

Avec l'association les débrouillards

- Gratuit | Sur inscription

PRÉPARATION DE REPAS POUR LES SANS-ABRIS

• L'ALLIANCE (9 Allée de la Colémine)

• Les mardis 17 mars et 12 mai de 14h à 18h

- Gratuit | Sur inscription

PHOTO DE FAMILLE I MERCREDIS :

10H-12H

Chaque histoire de vie est particulière... Quel que soit votre âge, seul ou en famille, la vôtre nous intéresse ! (Activité intergénérationnelle)

- *LA RUCHE (Place Degas)*
- Gratuit | Sur inscription



LACLIK

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

• LA RUCHE (Place Degas)

• Les mercredis - 1 fois tous les 15 jours de 14h30 à 17h30

- Gratuit | Sur inscription

AIDE AUX OUTILS NUMÉRIQUES

Initiation à l'outil informatique (création de mails, envoi et réception de mails...) et utilisation du mobile (smartphone). Les animateurs vous guident dans l'apprentissage et vous apportent des techniques pour vous perfectionner.

- **LA RUCHE (Place Degas)**

• Les mercredis : 14 janvier, 4 février, 11 mars, 1^{er} avril, 13 mai et 10 juin de 9h à 11h

- Gratuit | Sur inscription (Places limitées)



ACTIVITÉS SPORTIVES

GYM DOUCE

Avec le Patronnage Laïc Paul Bert (PLPB)

- Gratuit | Sur inscription

• Lundi de 14h15 à 15h15 :

LA RUCHE (Place Degas)

• Mardi de 17h à 18h :

L'ALLIANCE (salle de quartier)

• Jeudi de 14h à 15h :

LA SOURCE (Gymnase des Rosoirs)

QI GONG I 9H-10H

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

• Les vendredis 23 janvier, 6 février, 6 mars, 10 avril, 29 mai, 26 juin et le 3 juillet de 9h à 10h

- Gratuit | Sur inscription

SALSA I JEUDIS : 17H-18H

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

- *LA RUCHE (Place Degas)*

- Gratuit | Sur inscription

CALLIGRAPHIE ARABE

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

- *L'ALLIANCE (9 Allée de la Colémine)*

• Les vendredis 23 janvier, 6 février, 27 mars, 27 avril et le 19 juin de 9h15 à 11h15

- Gratuit | Sur inscription

PROJET AQUATIQUE I MARDIS :

10H30-11H30

Cycle aquatraining février, cycle aquagym avri-mai, cycle aquaphobie et antipanique juin

- Gratuit | Sur inscription

RANDONNÉE I MARDIS :

9H- 12H30

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

- Rdv à 9h devant l'ancienne boulangerie des Rosoirs, retour à 12h30
- Gratuit | Sur inscription

MULTISPORTS AVEC LE CDOS I

MERCREDIS : 14H-15H

Activités sportives multisports autour de différents jeux pour améliorer la coordination, l'équilibre, l'adresse..

- **LA SOURCE (Gymnase des Rosoirs)**

• Gratuit | Sur inscription



JE BOUGE ET JE DECOUVRE | JEUDIS :

9H-11H

- Gratuit | Sur inscription

Multisports : jusqu'au 2 avril

- *Gymnase Bienvenu Martin*

Vélo : Du 23 avril au 25 juin

- *Rdv : LA SOURCE (Gymnase des Rosoirs)*

ACTIVITÉS MANUELLES



BALADES

- Gratuit | Sur inscription

• Jeudis de 14h-16h30 : Un groupe de niveau en difficultés physiques effectue chaque semaine une marche de 3 à 4 kilomètres sur les hauts d'Auxerre.

- **L'ALLIANCE (bureaux)**

• Jeudis de 14h-17h30 : Un groupe de niveau moyen effectue chaque semaine une marche aux alentours d'Auxerre. Covoiturage possible.

- **L'ALLIANCE (salle de quartier)**

RELAXATION

• Les vendredis 23 janvier, 6 février, 6 mars, 20 mars, 3 avril, 24 avril, 22 mai et le 12 juin de 14h30 à 16h

- Gratuit | Sur inscription



AQUARELLE

Une bénévole vous guide dans l'apprentissage de cette activité et vous apporte des techniques pour vous perfectionner. Pour débutants et confirmés.

- Gratuit | Sur inscription

• Lundis de 9h30 à 12h:

LA RUCHE (Place Degas)

• Mardis (1 fois tous les 15 jours) de 14h à 16h30:

L'ALLIANCE (salle de quartier)

Si besoin, prêt de matériel les premières séances -> Infos à l'ALLIANCE.

ACTIVITÉS MANUELLES

COUTURE | MARDIS : 14H-17H

- *LA SOURCE* (*salle de quartier*).
- Sur inscription. Gratuit.

SCRAPBOOKING | MERCREDIS : 14H-16H30

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.

- *L'ALLIANCE*
- **1 fois tous les 15 jours**
- Gratuit | Sur inscription



JARDIN PARTAGÉ | VENDREDIS : 9H-11H

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

- *LA SOURCE* (*salle de quartier*)
- **À partir du 27 mars**
- Gratuit | Sur inscription



TRICOT | JEUDIS : 9H30-11H30

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

- *LA RUCHE* (*Place Degas*)
- Gratuit | Sur inscription

ATELIER DESSIN | VENDREDIS : 14H-16H30

Avec un intervenant en dessin/arts plastiques, vous travaillerez autour de la thématique de l'Europe «unie dans la diversité»

- *LA SOURCE* (*salle de quartier*)
- Gratuit | Sur inscription

LES PERMANENCES

Prise de rendez-vous avec un travailleur social (conseiller en économie sociale et familiale) par téléphone à LA RUCHE au 03 86 72 48 95

PROGRAMME BOUSSOLE



ACTIVITÉS LUDIQUES ET CONVIVIALES



CUISINE ET REPAS PARTAGÉ

Recettes venues d'ailleurs proposées par les participant-es des ateliers.

- *Salle polyvalente, 1 Boulevard des Pyrénées*
- Reprise après formation du personnel
- Gratuit | Sur inscription

PROJET AQUATIQUE I MARDIS : 10H30-11H30

Cycle aquatraining février, cycle aquagym avri-mai, cycle aquaphobie et antipanique juin

- Gratuit | Sur inscription

4bis, Place du cadran

Attention se renseigner sur les horaires d'ouvertures au 03 86 72 48 87 ou par mail : laboussole@auxerre.com

Fermetures des structures :

20 avril - 1^{er}, 8, 14, 15, 25 mai
13 et 14 juillet 2026

APÉRO CONCERT

Spectacle avec un groupe différent à chaque soirée

- *Salle polyvalente, 1 Boulevard des Pyrénées*
- **1 concert tous les 3 mois**
- Gratuit | Sur inscription

ATELIER «LE COIN DES TIMBRÉS»

Ateliers organisés en partenariat avec l'Amicale Philatélique Auxerroise, échanges entre philatélistes, information sur les timbres, dons de timbres, conseils...

- *Place du cadran*
- **1 mercredis par mois de 9h15 à 11h30**
- Gratuit | Sur inscription



ACTIVITÉS MANUELLES



LOISIRS CRÉATIFS | MARDIS : 14H-16H

Ateliers de créations artistiques en autonomie avec la présence possible d'un professionnel

- *Place du cadran*

• Gratuit | Sur inscription

ACTIVITÉS SPORTIVES

SE MAINTENIR EN FORME | MERCREDIS : 9H30-11H

Éveil musculaire, étirements, assouplissements, respiration, prendre conscience de son corps

- *Salle polyvalente, Boulevard des Pyrénées*
- Gratuit | Sur inscription

PATRIMOINE

Marche avec visite de monuments ou de lieux

• Toutes les deux semaines

- De 14h à 16h
- Gratuit | Sur inscription



MARCHE TRANQUILLE

- *Place du cadran*

• Deux vendredis par mois

- De 14h à 17h
- Gratuit | Sur inscription

LES PROJETS 2025 : ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES

LE THÉÂTRE | DATES À VENIR

Visites culturelles, pièces de théâtre. Création d'une pièce de théâtre intergénérationnelle pour le spectacle de Noël de fin d'année

JARDINS PARTAGÉS | EN COURS

Remise en état des jardins, participation des habitants à l'entretien. Ateliers cuisine, récoltes...

LES TEMPS FORTS

ÉVÈNEMENTS COMMUNS A TOUS LES ESPACES D'ACCUEIL ET D'ANIMATION

THÉS DANSANTS



Thé dansant avec le «Duo Entre Eux Deux» Les Busatos

Vendredi 27 février 2026 : 14h-17h30
Salle polyvalente, Laborde

- Gratuit | [Sur inscription du 26 janvier au 20 février 2026](#)

Vendredi 27 mars 2026 : 14h-17h30
L'Alliance, boulevard Montois - Auxerre

- Gratuit | [Sur inscription du 23 février au 21 mars 2026](#)

LE PRINTEMPS DES SENIORS ET SERVICES À DOMICILE



Après son opération « Le Grand rendez-vous des services à Domicile » qui avait eu lieu le 16 avril 2025, AJ Service 89 organise La deuxième édition « Printemps des seniors et services à domicile » en 2026. Cette journée a pour vocation de valoriser les métiers du domicile, de renseigner les seniors sur les aides et accompagnements disponibles, de favoriser le recrutement dans ce secteur essentiel, tout en proposant des moments conviviaux et interactifs.

Mercredi 15 avril 2026

- Rendez-vous place de la mairie

ESCAPADE PATRIMOINE



Jeudi 23 avril 2026

Programmation à venir

Renseignements dans tous les Espaces d'accueil et d'animation

- Paiements suivant le quotient familial

Sur inscription du 23 mars au 17 avril 2026

LES SENIORS AUX RYTHMES DU SPORT



Les E.A.A en partenariat avec le service des sports, le Conseil Départemental et le CDOS proposent des **JOURNEES SPORTIVES SENIORS** accueillant les personnes de plus de 60 ans résidant dans l'une des communes faisant partie de la communauté d'agglomération. Programmation à venir

Jeudi 11 juin 2025

- Gratuit | Renseignements et inscription dans chaque E.A.A.



THÉ DANSANT INTERGÉNÉRATIONNEL

Vendredi 19 juin 2026 : 14h-17h30

Salle Vaulabelle - boulevard Vaulabelle, Auxerre

Thé dansant avec le «Duo Entre Eux Deux» Les Busatos

- Gratuit | **Sur inscription du 4 mai au 5 juin 2026**

LA COHÉSION SOCIALE DE LA VILLE D'AUXERRE

1. EAA « Les Hauts d'Auxerre »



Site « L'Alliance »

(Saint-Siméon)
• 9, allée de la Colémine
• 03 86 46 38 01



Site « La Source »

(Rosoirs)
• 19, rue de la Tour d'Auvergne
• 03 86 72 48 63



Site « La Ruche »

(Sainte Geneviève, Brichères et Boussicats)
• Place Degas
• 03 86 72 48 95

2. EAA « La Confluence »

(Rive-Droite et Brazza)

- 16-18 avenue de la résistance
- 03 86 94 06 34



3. EAA « La Boussole »

(Piedalloues/la Noue, Saint-Julien/Saint-Amâtre)

- 4bis rue du Cadran
- 03 86 72 48 87



4. Le CCAS

- 24, rue Paul Armandot
- 03 86 51 88 00