

# Le journal des SENIORS

Mai – Juin - Juillet– Septembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				31 août et 1er Septembre Association Connaissance de la Meuse Château de Thillombois (la balade merveilleuse)	2	
3 Atelier jeux et Mémoire à LAVALLÉE	4 <b>Les plaisirs du mardi :</b> Repas des nos anciens séniors	5 Gym prévention à 9h30 à Rembercourt	6 Atelier jeux et Mémoire à PRETZ	7 Atelier jeux et Mémoire à LOUPPY LE CHATEAU 7 et 8 Septembre Association connaissance de la Meuse Château de THILLOMBOIS (la balade merveilleuse)	8	9 Anes Art'gonne (Parlez-moi)
10 Atelier jeux et Mémoire à CHAUMONT SUR AIRE	11	12 Gym prévention à 9h30 à Rembercourt Atelier jeux et Mémoire à LES MARATS	13 Atelier jeux et Mémoire à ISSONCOURT	14 Atelier jeux et Mémoire à FLEURY SUR AIRE	15	16
17 Atelier jeux et Mémoire à EVRES	18 <b>Les plaisirs du mardi :</b> REFLEXOLOGIE ET PODOLOGIE à VILLOTTE SUR AIRE	19 Gym prévention à 9h30 à Rembercourt Atelier jeux et Mémoire à FOUCAUCOURT	20	21 Conférence—débat d'ouverture à PRETZ EN ARGONNE « la santé en mouvement »	22	23
24	18 <b>Les plaisirs du mardi :</b> REFLEXOLOGIE ET PODOLOGIE à REMBERCOURT	26 Gym prévention à 9h30 à Rembercourt	27	28 Atelier jeux et Mémoire à FLEURY SUR AIRE	29	30 Anes Art'gonne (Afrotic blues)



**CIAS** - Centre Intercommunal d'Action Sociale  
27, Rue du mont - 55260 - Villotte sur Aire  
**Contacts :** Delphine Berthelemy &  
Brigitte Ganassali  
03 29 75 03 23 - poleseniors@cc-aireargonne.fr

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Les quarante séances de Gym Prévention Santé viennent de se terminer le 11 avril.

**MAIS PAS QUESTION DE SE LAISSER ALLER !**

Nous poursuivons les cours jusqu'au 25 juillet 2018 chaque mercredi matin de 9h30 à 10 h30 à la salle intergénérationnelle de Rembercourt.  
Repos en Août . Reprise dès septembre

Tarif pour les 15 séances, 15 € soit 1€ la séance.



## LA SANTÉ EN MOUVEMENT

Parce que l'activité physique est bonne pour la santé et pour le moral, les régimes de retraite complémentaire vous invitent à participer au programme « LA SANTE EN MOUVEMENT »

- Le **21 Septembre à la salle des fêtes de Pretz en Argonne à 14h00, conférence –débat d'ouverture animée par le Dr Patrick LAURE.**

- **Des ateliers d'activités physique adaptée** à partir d'octobre (les dates vous seront données ultérieurement) à la salle intergénérationnelle à Rembercourt

- Un atelier SANTE EN MOUVEMENT, un cycle d'ateliers « découverte » 7 séances , 15 € soit 2 € la séance
- Un atelier EQUILIBRE 12 séances 12 € soit 1€ la séance.
- Un atelier D-MARCHE, programme de valorisation de la marche quotidienne 3 séances avec participation 5€



### Coupon réponse à retourner

MME/MR :

Adresse :

Tel :

@mail :

Souhaite s'inscrire aux animations suivantes : (Merci d'entourer votre choix)

- |                          |   |                    |
|--------------------------|---|--------------------|
| - Gym prevention santé   | Rembercourt                                     |                    |
| - Atelier informatique   | Beauzée-sur-Aire                                | Villotte-sur-Aire  |
| - Atelier bricolage      | Beauzée-sur-Aire                                | Villotte-sur-Aire  |
| - Atelier du sommeil     | Villotte-sur-Aire                               |                    |
| - Voyage à Ste Croix     | + chèque de 10 €                                |                    |
| - Croisière à Remich     | + chèque de 15 €                                |                    |
| - Bilan Orthoptique      | + ordonnance médecin                            |                    |
| - Repas des anciens      |   |                    |
| - Réflexologie plantaire | Rembercourt                                     | Villotte –sur-Aire |
| - Podologie              | Rembercourt                                     | Villotte-sur-Aire  |
| - Pilates                | Beauzée sur Aire (salle des fêtes)              |                    |
| - La santé en Mouvement  | Pretz en Argonne (Conférence-débat d'ouverture) |                    |

## Juillet 2018

Dimanche	Samedi	Vendredi	Jeudi	Mercredi	Mardi	Lundi
1	8					
	7	Atelier jeux et Mémoire à FLEURY SUR AIRE	5 Marche avec ACT à CHATRICE	4 Gym prévention à 9h30 à Rembercourt Atelier BRICOLAGE Cadre Végétal À BEAUZEE SUR AIRE	3 Marche avec ACT à FLEURY S/Aire Les plaisirs du mardi : ORTHOPTISTE	2 Atelier jeux et Mémoire à CHAUMONT S/AIRE
15	14	Atelier jeux et Mémoire à FOUCAUCOURT	12 Atelier jeux et Mémoire à ISSONCOURT	11 Gym prévention à 9h30 à Rembercourt Atelier jeux et Mémoire à LOUPPY LE CHATEAU	10 Marche avec ACT à BEAULIEU	9 Atelier jeux et Mémoire à PRETZ EN ARGONNE
22	21	Atelier jeux et Mémoire à LES MARATS	19 Atelier jeux et Mémoire à CHAUMONT SUR AIRE	18 Gym prévention à 9h30 à Rembercourt Atelier jeux et Mémoire à FLEURY	17	16 Atelier jeux et Mémoire à LAVALLEE
29	28	Atelier jeux et Mémoire à LOUPPY LE CHATEAU Anes Art'gonne (La quiche)	26 Atelier jeux et Mémoire à ISSONCOURT	25 Gym prévention à 9h30 à Rembercourt Atelier jeux et Mémoire à WALY	24	23 Atelier jeux et Mémoire à EVRES
						30 Atelier jeux et Mémoire à LAVALLEE
						31



## APRÈS-MIDI JEUX ET MÉMOIRE AVEC BRIGITTE

De 14h00 à 15h30 Brigitte, animatrice à la Communauté de Communes, vous propose selon le calendrier ci-dessous, un moment de partage et de convivialité autour de multiples jeux de mémoire : résolutions d'énigmes, quizz, loto, sudoku, textes à trous, etc...

**Vous êtes plusieurs à vouloir créer une rencontre ?**

**D'autres lieux sont possibles , appelez Brigitte au 03 29 75 03 23**



LIEUX	Mai	Juin	juillet	Septembre
CHAUMONT- SUR-AIRE à la Mairie	14/05	4/06 18/06	02/07 19/07	10/09
EVRES / PRETZ-EN-ARGONNE à la Mairie	Pretz 24/05	Evres 14/06	Pretz 09/07 Evres 23/07	Pretz 06/09 Evres 17/09
FLEURY-SUR-AIRE à la Mairie	25/05	13/06	06/07 18/07	14/09 28/09
FOUCAUCOURT à la Mairie	Waly 30/05	Fouc. 08/06 Waly 20/06	Fouc. 13/07 Waly 25/07	Foucaucourt 19/09
ISSONCOURT à la Mairie	23/05	13/06 27/06	12/07 26/07	13/09
LAVALLEE à la Mairie	28/05	11/06 25/06	16/07 30/07	03/09
LOUPPY LE CHÂTEAU à la salle des fêtes	16/05	06/06 21/06	11/07 27/07	07/09
MARAT-LA-GRANDE à la Mairie	18/05	22/06	20/07	12/09

## APRÈS-MIDI BRICOLAGE AVEC BRIGITTE



### Cadre végétal

Le 1er Juin à la salle des fêtes de VILLOTTE SUR AIRE à 14h00

Le 27 Juin à la salle des fêtes de BEAUZEE SUR AIRE à 14h00



Apporter une boîte en bois ou un cadre (ex :25x20x3cm)  
Un petit sac de terreau pour cactus ou rempotage  
De la mousse de bois  
Un morceau de grillage (genre à poule) un peu plus grand que le cadre  
Une dizaine de plantes grasses ou succulentes  
Matériel habituel Agrafeuse, ciseaux, sac poubelle , pince coupante etc..



## Mai 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	
Atelier jeux et Mémoire à Chaumont s/Aire	Gym Prévention à 9h30 à Rembercourt	Marche à Belval en Argonne avec (ACT) association argonne club Triaucourt	Atelier jeux et Mémoire à Les Marats	Marche avec ACT à Laimont	Marche avec ACT à Saint Mihiel	Cinéma à Triaucourt (tout le monde debout)
7	8	9	10	11	12	13
Atelier jeux et Mémoire à LAVALLEE	Gym prévention à 9h30 à Rembercourt	Gym Prévention à 9h30 à Rembercourt	Marche avec ACT à Argonne	Atelier jeux et Mémoire à Fleury S/Aire	Marche avec ACT à Douaumont	Ma rue prend l'Aire (Grande journée)
14	15	16	17	18	19	20
Atelier jeux et Mémoire à Lavallee	Gym prévention à 9h30 à Rembercourt	Gym Prevention à 9h30 à Rembercourt	Marche avec ACT à Laimont	Atelier jeux et Mémoire à Les Marats	Marche avec ACT à Saint Mihiel	Ma rue prend l'Aire (Grande journée)
21	22	23	24	25	26	27
Atelier jeux et Mémoire à Lavallee	Gym prévention à 9h30 à Rembercourt	Gym prévention à 9h30 à Rembercourt	Atelier jeux et Mémoire à Pretz en Argonne	Atelier jeux et Mémoire à Fleury S/Aire	Marche avec ACT à Saint Mihiel	Ma rue prend l'Aire (Grande journée)
28	29	30	31			
Atelier jeux et Mémoire à LAVALLEE	<b>Les plaisirs du Mardi :</b> Voyage au parc de Ste Croix	Gym prévention à 9h30 à Rembercourt	Marche avec ACT à Fau de Walmy	Atelier jeux et Mémoire à Fleury S/Aire	Marche avec ACT à Saint Mihiel	

# Juin 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
4 Atelier jeux et Mémoire à CHAUMONT-SUR-AIRE	5 <b>Les plaisirs du mardi :</b> Atelier du sommeil à VILLOTTE SUR AIRE	6 Gym prévention à 9h30 à Rembercourt Atelier jeux et Mémoire à LOUPPY-LE CHATEAU	7 Marche avec ACT à BEAULIEU	8 Atelier jeux et Mémoire à FOUCAUCOURT	9 Atelier jeux et Mémoire à FOUCAUCOURT	10 Marche avec ACT à BEAULIEU
11 Atelier jeux et Mémoire à LAVALLÉE	12 <b>Les plaisirs du mardi :</b> Atelier du sommeil à VILLOTTE SUR AIRE Marche avec ACT à BEAULIEU	13 Gym prévention à 9h30 à Rembercourt Atelier jeux et Mémoire à ISSONCOURT	14 Atelier jeux et Mémoire à EVRES	15 Atelier jeux et Mémoire à FLEURY SUR AIRE	16 Marche avec ACT au Lac du Der	17
18 Atelier jeux et Mémoire à CHAUMONT SUR AIRE	19	20 Gym prévention à 9h30 à Rembercourt Atelier jeux et Mémoire à WALY	21 Atelier jeux et Mémoire à LOUPPY LE CHÂTEAU Randonnée avec le poète	22 Atelier jeux et Mémoire à LES MARATS	23	24 Anes Art'gonne (sol clown Canadien)
25 Atelier jeux et Mémoire à LAVALLÉE	26 <b>Les plaisirs du mardi :</b> Croisière à REMICH	27 Gym prévention à 9h30 à Rembercourt	28	29	30 Marche avec ACT à TRIAUCOURT	



## MARCHES ORGANISÉES SUR LE TERRITOIRE



Contact concernant les marches organisées par l'Association « Argonne Club Triaucourt »  
**Dominique JEANNESSON 06.87.57.99.40**  
**Daniel LAHAYE 06.11.41.91.99**  
**Covoiturage 13h30 Triaucourt**

DATES	LIEUX/ KMS	RDV/HORAIRES
jeudi 3 Mai	Belval	13h45 parking de l'étang
Samedi 12 Mai	Vaux dvt Douaumont	14h15 Parking du Fort de Vaux
Jeudi 17 Mai	Laimont	14h00 Place de l'Eglise
Samedi 26 Mai	Saint Mihiel	A préciser
Jeudi 31 Mai	Fau de Valmy	A préciser
Jeudi 7 Juin	Beaulieu	13h45 salle des Fêtes
Dimanche 10 juin	Beaulieu	8h à 10 h salle des fêtes
Mardi 12 juin	Beaulieu	13h45 salle des fêtes
Samedi 16 juin	Lac du Der	9h30 Base ufolep
Samedi 30 juin	Triaucourt	9h00 Parking du gymnase
Mardi 3 Juillet	Fleury sur Aire	20h00 salle des fêtes
Jeudi 5 juillet	Chatrice	14h00 Aire de départ Chatrice
Mardi 10 Juillet	Beaulieu	20h00 salle des Fêtes
Samedi 14 Juillet	Triaucourt	9h30 étang communal

Contact concernant les marches organisées par l'association « Au fil de l'Aire » :  
**Monique PALIN 06 70 30 26 48**

Marche tous les vendredis après midi, rendez-vous à la bibliothèque de Pierrefitte-sur- Aire à 13h45

A l'occasion de la résidence du poète Vincent THOLOME, en partenariat avec POEMA, Au fil de l'Aire et la Bibliothèque départementale de la Meuse, est organisée le 21 juin une randonnée-lecture sur le circuit du Vent des forêts. Accompagné d'un musicien improvisateur, le poète invite le public à le suivre pour une promenade ponctuée de haltes lecture et musique. Seront lus des textes de l'auteur et ceux des participants des ateliers d'écriture poétique, qui auront lieu le 21 mai et 16 juin.

Inscription et contact Delphine BERTHELEMY 03 29 75 03 26

Et aussi à découvrir de nouvelles œuvres de l'association Vent des forêts en parcourant les sentiers !

## ATELIER INFORMATIQUE

Les cours ont repris depuis février. Pour les prochains cours consultez le site de la Communauté de Communes :

www.cc-airerargonne.fr ou appelez le pôle seniors au 03 29 75 03 23

