

JEUNES ET VIEUX
SOLIDAIRES AVANT TOUT !

LES PLAISIRS DU MARDI

Deux jours par mois
consacrés à votre bien-être
sur votre territoire

2017



PROGRAMME 2017

RENCONTRE AVEC LE DR. KARIGER, GÉRIATRE
27 juin 2017 - 14h30
Salle des fêtes de Rembercourt aux pots

MARCHE NORDIQUE
4 juillet 2017 - 9h30
Mairie de Lahaymeix

MARCHE NORDIQUE DE NUIT
1^{er} août 2017 - 20h30
Salle des fêtes de Beaulieu en Argonne

**JOURNÉE INTER-GÉNÉRATIONS
«FÊTE FORAINE»**
8 août 2017 - 14h00
Château de Thillombois

**SENSIBILISATION À LA FORMATION
GESTES DE PREMIERS SECOURS (PSC1)**
12 septembre 2017 - 18h00
Salle des fêtes de Chaumont sur Aire

ATELIER SOPHROLOGIE
26 septembre 2017
- 14h00 - Salle intergénération Rembercourt
aux pots
- 18h00 - Salle de la Mairie Nicey sur Aire

**« IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR PRENDRE
SOIN DE SOI », ATELIER COLLECTIF**
10 octobre 2017 - 14h00
Salle des fêtes de Beauzée sur Aire

CONFÉRENCE BURLESQUE
3 octobre 2017 - 14h30
Salle polyvalente de Villotte sur Aire

INITIATION PILATES
7 novembre 2017 - 10h00
Salle des fêtes de Villotte sur Aire

INITIATION QI-GONG
21 novembre 2017 - 14h00
Salle des fêtes de Pretz en Argonne

**SÉANCE DE RÉFLEXOLOGIE
PLANTAIRE INDIVIDUELLE**
5 décembre 2017 **SUR INSCRIPTION**
- de 9h00 à 17h00, Maison médicale de Pierrefitte sur Aire
- de 14h00 à 20h00, Maison médicale de Rembercourt

SORTIE AU MARCHÉ DE NOËL DE METZ
12 décembre 2017 **SUR INSCRIPTION**
- départ 9h00 de Beauzée sur Aire ou 9h15 de
Villotte sur Aire

Codecom de l'Aire à l'Argonne



"Prendre soin de son corps source de bien-être"



"Quand vieillir rime avec plaisir et désir"

LES PLAISIRS DU MARDI

Deux jours par mois consacrés à votre bien-être sur votre territoire

Retrouvez durant toute l'année 2017 des ateliers consacrés à votre bien-être.

PROGRAMME 2017

Sauf mention contraire tous les ateliers sont en libre accès

27 juin 2017 - 14h30

Salle des fêtes de Rembercourt aux pots

RENCONTRE AVEC LE DR. KARIGER, GÉRIATRE.
«Le désir est l'essence même de l'Homme» écrivait Baruch SPINOZA. Eric Kariger abordera avec rigueur, justesse, pudeur mais aussi humour tous les désirs et tous les plaisirs à maintenir au cours du vieillissement.

4 juillet 2017 - 9h30

Mairie de Lahaymeux

MARCHE NORDIQUE (2H00)

La Marche Nordique est une activité qui permet le travail des membres inférieurs et supérieurs, favorise le système cardio-respiratoire, le tout dans un cadre naturel attractif propice à la découverte et à l'évasion. En fonction des capacités de chacun, utilisation des bâtons assure l'équilibre et la sécurité, permet une meilleure posture et repartition des charges ainsi qu'une recherche d'amplitude de marche.

Animé par Flavie Perinet, professeur de sport Sial Bleu. Repas tiré du sac à 12000 pour ceux et celles qui le souhaitent

1^{er} août 2017 - 20h30

Salle des fêtes de Beaulieu en Argonne

MARCHE NORDIQUE DE NUIT (2H00)

cf: Marche Nordique ci-dessus.



"Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi"



LES PLAISIRS DU MARDI

Deux jours par mois consacrés à votre bien-être sur votre territoire.

2017



"Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi"



"Quand vieillir rime avec plaisir et désir"

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :
CODECOM DE L'AIRE À L'ARGONNE
03.29.70.61.17 (Isabelle PERSON)
03.29.75.00.35 (Maxime BIENNAIME)
ou par courriel : pole.seniors.cctv@orange.fr



Conférence/Échanges
Marche Nordique
Journée Intergénération
Sensibilisation aux gestes de premiers secours



LES PLAISIRS DU MARDI

Deux jours par mois consacrés à votre bien-être sur votre territoire

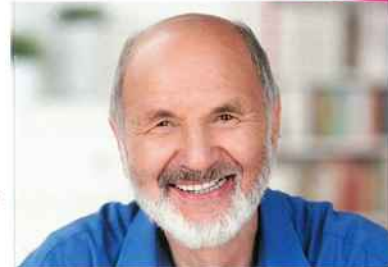
2017



Sophrologie
Bien-être/Esthétique
Pilates
Qi Gong
Réflexologie
Sortie



"Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi"



8 août 2017 - 14h00

Château de Thilloisbois

JOURNÉE INTER-GÉNÉRATIONS «FÊTE FORAINE»

Venez passer un moment convivial en famille, enfants, parents, grands-parents ...
Au programme :
- Jeux : chamboulout, jeu de lancer, jeu de quilles, bulles du savoir, pêche aux canards, pétanque, jeux en bois géants etc...
- Atelier maquillage/Orques de barbanie/Clowns
- Gâteaux et barbe à papa et boissons

12 septembre 2017 - 18h00

Salle des fêtes de Chaumont sur Aire

SENSIBILISATION À LA FORMATION GESTES DE PREMIERS SECOURS (PSC1) (2H00)

Formez vous aux gestes qui sauvent ... Un proche qui fait un malaise ou qui s'étouffe, une brûlure, un accident de la route ... Nombreux sont les risques dans notre vie quotidienne. Face aux dangers, comment avoir de bons réflexes, comment appréhender l'urgence et savoir réagir.

Animé par Romuald Gardel, pompier.

26 septembre 2017

- 14h00 - Salle intergénération Rembercourt aux pots
- 18h00 - Salle de la Mairie Nicey sur Aire

ATELIER SOPHROLOGIE

Fatigue, surmenage, ennui, déprime, insomnies ... Qui n'a jamais connu cela ? comment faire le vide mental ? Comment savoir se détendre ? Pas si simple ... La sophrologie peut cependant vous y aider !

Animé par Corine Palazzo, sophrologue.

10 octobre 2017 - 14h00

Salle des fêtes de Beuzée sur Aire

"IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR PRENDRE SOIN DE SOI" - ATELIER COLLECTIF (2H00)

Une bulle de détente, une parenthèse beauté, ayant pour objectif la valorisation de son image.

Animé par Karine Jaltok, psycho-socio-esthéticienne

"Quand vieillir rime avec plaisir et désir"



3 octobre 2017 - 14h30

Salle polyvalente de Villotte sur Aire

CONFÉRENCE BURLESCQUE

Conférence burlesque et néanmoins optimiste sur les vies d'appréhender la vieillesse. De et par Françoise Jimenez, Martine Biancava: conférencière à ses heures perdues, amie la vie, la lecture et les gens. Les années passent, elle a bien l'intention de vivre une vieillesse radieuse. Elle s'est donc renseignée, a beaucoup lu, rencontré des gens et vous livrera ses petits secrets sur le sujet. Y compris sur ce qui la préoccupe le plus : comment entretenir la flamme de son amoureux, ses liens avec sa famille et ses amis...

7 novembre 2017 - 10h00

Salle des fêtes de Villotte sur Aire

INITIATION PILATES (2H00)

Prévoir si possible un tapis de sol et des vêtements souples. «Le mouvement c'est la vie». La méthode pilates est une méthode douce de renforcement musculaire qui permet d'améliorer la posture, de développer la souplesse et l'équilibre afin de lutter contre le mal de dos.

Animé par Lucille Rogier, professeur de pilates et ostéopathe.

21 novembre 2017 - 14h00

Salle des fêtes de Pretz en Argonne

INITIATION QI-GONG (2H00)

Prévoir si possible des vêtements souples. Exercices de santé pratiques traditionnellement en Chine dans un but préventif et curatif, relaxants et stimulants pour le corps, garantissant une action anti stress et anti-déprime.

Animé par Elisabeth Gillet, professeur de Qi-Gong.

5 décembre 2017

- de 9h00 à 17h00, Maison médicale de Pierrefitte sur Aire
- de 14h00 à 20h00, Maison médicale de Rembercourt

SEANCE DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE INDIVIDUELLE (30 MIN)

Sur inscription, avec horaire de passage.

Le pied est la représentation du corps humain. La réflexologie plantaire est une technique naturelle et manuelle de pressions/rotations sur des zones réflexes des pieds. Le réflexologue localise, par son ressenti, des tensions et rétablit l'équilibre dans le corps.

Pratiqué par Dominique Piard et Stéphanie Rodhain, réflexologues.

12 décembre 2017 - départ 9h00 de Beuzée sur Aire

Aire ou 9h15 de Villotte sur Aire

SORTIE AU MARCHÉ DE NOËL DE METZ

Quartier libre au marché de Noël de Metz. Une journée pour se détendre et partager un moment convivial.

Attention : inscription obligatoire avant le 1er décembre, places limitées, tarif : 10 €, personne



"Prendre soin de son corps source de bien-être"

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

CODECOM DE L'AIRE À L'ARGONNE
03.29.70.61.17 (Isabelle PERSON)
03.29.75.00.35 (Maxime BIENNAIME)
ou par courriel : pole.seniors.cctv@orange.fr

VOUS NE CONDUISEZ PAS?

Contactez-nous vous, nous nous chargeons d'organiser du covoiturage ou venir vous chercher et vous ramener.