



# 2018-2019

# LES PLAISIRS DU MARDI

Des journées **consacrées à votre bien-être et votre sérénité** sur votre territoire

**6 novembre 2018** - de 14h à 16h  
Salle de Ériz-la-Grande

## ATELIER BIEN CHEZ SOI

Comment adapter son lieu de vie pour favoriser le maintien à domicile ? Comment prévenir les risques de chutes ? Échangez avec un intervenant du Centre Meusien d'Amélioration du Logement et Lidie Vigo, ergothérapeute, et obtenez des conseils sur les aménagements à réaliser dans votre domicile, les travaux éventuels à effectuer et les aides possibles.

**Sur inscription.**

**13 novembre 2018** - 12h  
Restaurant Le Nid de Mirabelle à Baudremont

## DÉJEUNER - KARAOKÉ

Déjeuner suivi d'un karaoké.

**Sur inscription - tarif: 19,50€ /personne - chèque à l'ordre du Nid de Mirabelle.**

**27 novembre 2018** - de 14h à 16h  
Salle des fêtes de Beauzée-sur-Aire

## ATELIER DÉTENTE

Animé par Lucille Rogier, osthéo-pathe et Corinne Palazzo, sophrologue.

Un atelier à deux voix qui vous permettra d'apprendre à vous détendre et récupérer par le corps, à réduire le niveau d'anxiété, réapprendre à respirer, dynamiser ses capacités, restaurer une sécurité intérieure, une confiance en soi, se faire du bien, s'apporter de la douceur.

**Sur inscription.**

**11 décembre 2018** - de 14h à 16h  
Maison de services au public de Villotte-sur-Aire

## SANTÉ DE LA FEMME

«Il n'y a pas d'âge pour consulter votre sage-femme». Marie-Charlotte Pierrard, sage-femme à Pierrefitte-sur-Aire, vous informera sur son rôle de prévention auprès des femmes tout au long de leur vie: ménopause, sexualité, rééducation périnéale, dépistage de pathologies gynécologiques et de cancers féminins...

**Sur inscription.**

**18 décembre 2018** - Départ à 11h de Villotte-sur-Aire et 11h20 de Beauzée-sur-Aire

## SORTIE AU MARCHÉ DE NOËL DE REIMS

Quartier libre au Marché de Noël de Reims. Retour vers 20h à Beauzée-sur-Aire et 20h30 à Villotte-sur-Aire.

**Sur inscription - places limitées - tarif : 10€/personne - chèque à l'ordre de la régie des recettes.**

**15 janvier 2019** - de 14h à 16h  
Salle de mairie de Rosnes

## ATELIER MIEUX ÊTRE

Animé par Isabelle Jamin, naturopathe.

Une naturopathe est une praticienne de santé qui prend en compte la globalité de la personne. Elle tient compte de son alimentation, de son sommeil, de ses émotions... pour lui permettre de rester en bonne santé et/ou d'aller mieux.

Lors de cet atelier, Isabelle vous propose de répondre à toutes vos questions autour du mieux être par l'alimentation, les plantes, la respiration, les exercices physiques doux et adaptés... tout ce qui peut participer à votre mieux être et que vous pouvez mettre en pratique.

**Sur inscription.**

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** : Communauté de Communes De l'Aire à l'Argonne - Brigitte GANASSALI - 03 29 75 03 23 - poleseniors@cc-airerargonne.fr

## SPECTACLES VIVANTS—RÉSEAU DE DIFFUSION

### **Bibliothèque de Seuil d'ARGONNE et la Bibliothèque Départementale de la Meuse**

Vendredi 2 novembre à 20 h à la salle des fêtes de Triaucourt

Projection du film « Haïdar, l'homme qui plante les arbres » (52 mn)

Suivi d'un débat avec le réalisateur

Entrée gratuite



### **Association Anes Art'Gonne**

**chemin de Brouenne 55250 EVRES 03 29 70 60 84**

pour plus de renseignements : [anesartgonne.free.fr](http://anesartgonne.free.fr)

- Dimanche 14 Octobre à 15h30 : Côme (Pierrick Vivares)
- Dimanche 11 Novembre à 15h30 : Ladislava (musique tzigane)
- Samedi 15 Décembre : La Marche de Noël
- Mercredi 23 Janvier à 20h30 : Mathilde est revenue (cabaret J. Brel)

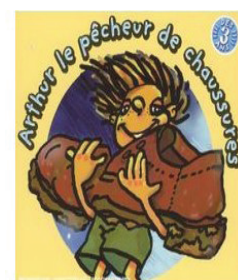


### **Association Au fil de l'Aire**

**55260 PIERREFITTE SUR AIRE 03 29 75 06 72**

pour plus de renseignements : [www.aufildelaire.com](http://www.aufildelaire.com)

- samedi 13 octobre : cirque Piètre à 20 h30 Pierrefitte à la grange de Jean Bergeron
- samedi 27 octobre : la femme moustique à 20h30 à l'école de Pierrefitte
- samedi 17 novembre à la mairie de Pierrefitte sur Aire : 16 h00 Arthur et le pêcheur de chaussures et à 20 h30 c'est pas nous.
- dimanche 2 décembre : Dans la forêt enchantée 16h00 à la mairie de Pierrefitte



### **Association Connaissance de la Meuse**

**55100 Verdun 03 29 84 50 00**

Saint-Nicolas au château de Thillombois les dimanches 18

Novembre à 12 h00 et 25 Novembre à 18 h00

Grand feu d'artifice de la Saint Nicolas qui fait escale en avance.

Marché de Saint Nicolas, spectacles, ateliers pour enfants



### **Comité des fêtes de Seuil d'Argonne**

**55250 TRIAUCOURT - Cinéma à Triaucourt 09 75 21 57 39**

- samedi 20 Octobre : photo de famille

Prochaine séance le 24 novembre

