

# L'Aire du TEMPS

LE JOURNAL DES SÉNIORS DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE L'AIRE À L'ARGONNE - OCT / NOV / DEC 2023



**CIAS**

**Centre Intercommunal d'Action Sociale**  
27, rue du Mont - 55260 Villotte sur Aire

**Contact**

03 29 75 03 26

[poleseniors@cc-aireargonne.fr](mailto:poleseniors@cc-aireargonne.fr)

Communauté de Communes



## ☰ SOMMAIRE

**P. 2** Le mot de la Vice-Présidente

**P. 2** Retour en images des  
premières actions seniors

**P. 3** Actualités et informations utiles

**P. 4** Les activités du pôle seniors



## LE MOT DE LA VICE-PRÉSIDENTE



vos attentes.

Nous comptons sur vous pour diffuser l'information et fédérer les seniors de notre territoire. Je vous souhaite une excellente fin d'année 2023 et à bientôt de vous retrouver lors de nos animations ! - **Dania Klein, Vice-Présidente en charge de la cohésion sociale et de l'équipe du CIAS**

La saison estivale a marqué la reprise des activités du pôle seniors du CIAS De l'Aire à l'Argonne.

En cette rentrée, nous avons le plaisir d'accueillir une nouvelle animatrice au pôle seniors. Aude vous proposera des activités conviviales, variées et utiles au "Bien Vieillir" qui, nous l'espérons, répondront à

« **Soucieuse de votre bien-être et tout en relançant la dynamique du pôle seniors sur le territoire, j'espère vous proposer un programme d'animations riches et variées ! A bientôt** »



**Aude Biguinet, animatrice du pôle seniors au CIAS De l'Aire à l'Argonne**



**Marche Vent des Forêts**

## RETOUR EN IMAGES SUR LA REPRISSE DES ACTIONS SENIORS

Le jeudi 11 mai 2023, une dizaine de personnes s'est retrouvée sur le sentier du "Court circuit" de Vent des Forêts. Une balade de 3 kilomètres durant laquelle les seniors ont pu échanger, apprendre à se connaître et découvrir ensemble les œuvres.

Cet après-midi placé sous le soleil et la bonne humeur s'est achevé au café de Lahaymeix.



**Les après-midis sport santé**

Au cours du mois de juin 2023, 3 après-midis répartis sur le territoire ont été organisés autour de la thématique du "Sport-Santé". Les participants se sont initiés à la danse contemporaine, au yoga ou à la biokinésie et ont reçu des conseils pour une nutrition adaptée et équilibrée. Au total 26 personnes étaient présentes avec une jolie moyenne d'âge de 77 ans.



**Olympiade Intergénérationnelle à la Résidence La Vigne**

Lors du Centre de loisirs de cet été sur le site de Vaubecourt, les enfants sont allés s'affronter lors d'une olympiade avec les résidents de La Vigne. Dans un esprit de convivialité, les participants se sont encouragés et soutenus afin que chacun puisse participer aux différentes épreuves élaborées par l'équipe d'animation.

Les enfants et les personnes âgées ont partagé le repas de midi et se sont vus remettre des médailles, des mugs à l'effigie de cette Olympiade Intergénérationnelle.



La plateforme des aidants a pour objectif d'accompagner et d'orienter les proches de personnes en situation de handicap vers des solutions de répit adaptées à leurs besoins, pour mieux vivre au quotidien.

### A qui s'adresse la plateforme ?

La PlateForme d'accompagnement au Répit des aidants de Personnes en situation de Handicap (PFR PH) s'adresse aux personnes en situation de handicap (aidées) et à leur proches (aidants).

### Que propose la PFR PH ?

- Repérer les besoins et les attentes des proches aidants et du binôme aidant/aidé.
- Favoriser la mise en relation vers diverses solutions de répit et de soutien.
- Ecouter, informer, conseiller et former les proches aidants.
- Favoriser le maintien de la vie sociale et relationnelle.
- Repérer les aidants invisibles.



**RENSEIGNEMENTS**  
PFR PH 55 / PEP 55  
43 rue champagne  
55000 Bar le duc  
☎ 03 55 12 01 59  
✉ pfr@lespep55.org



### L'AGENDA DES MARCHES DE L'ACT

#### MARCHE DOUCE ACT

**Contact**  
**M. LEGER Philippe**  
☎ 06 71 93 47 80

| Mardi 10/10                                         | Mardi 24/10                                        | Mardi 14/11                                          | Mardi 28/11                                     | Mardi 12/12                                              |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Autrecourt<br>14h00<br>RDV : Place près de l'église | Beauzée sur Aire<br>14h00<br>RDV : Salle des fêtes | Rembercourt<br>14h00<br>RDV : Ferme de la Vaux Marie | Vaubecourt<br>14h00<br>RDV : Place de la Mairie | Beaulieu en Argonne<br>17h00<br>RDV : Place de la Mairie |

Triaucourt tous les mardis - Possibilité de covoiturage au départ de Triaucourt (rdv 1/2 heure avant la marche)

#### LES GRANDES MARCHES DE L'ACT

**Contact**  
**M. JEANNESSON Dominique**  
☎ 06 87 57 99 40  
**M. LAHAYE Daniel**  
☎ 06 11 41 91 99

**En rouge :**  
**Les marches santé (plus difficile)**

**En bleu :**  
**Les marches pour tous**

| Samedi 07/10                                                                                            | Jeudi 12/10                                                                                                 | Jeudi 19/10                                                                                                     | Jeudi 26/10                                                                                                   | Jeudi 02/11                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beaulieu à 9h00<br>RDV : Parking de l'Abbaye (co-voiturage 8h45 à Triaucourt)<br><b>8 km ou 7 km</b>    | Vaubecourt à 13h45<br>RDV : Parking de la Mairie (co-voiturage 13h30 à Triaucourt)<br><b>11 km ou 8 km</b>  | Lahaymeix à 14h00<br>RDV : (co-voiturage 13h30 à Triaucourt)<br><b>10 km ou 10 km</b>                           | Louppy sur Chée à 14h00<br>RDV : Parking de l'église (co-voiturage 13h30 à Triaucourt)<br><b>9 km ou 7 km</b> | Les Islettes à 14h00<br>RDV : Parking du centre (co-voiturage 13h30 à Triaucourt)<br><b>11 km ou 8 km</b> |
| Jeudi 09/11                                                                                             | Jeudi 16/11                                                                                                 | Jeudi 23/11                                                                                                     | Jeudi 30/11                                                                                                   | Jeudi 7/12                                                                                                |
| Douaumont à 9h00<br>RDV : Parking du mémorial (co-voiturage 8h00 à Triaucourt)<br><b>10 km+ ou 4 km</b> | Pretz en Argonne à 13h45<br>RDV : Salle des fêtes (co-voiturage 13h30 à Triaucourt)<br><b>10 km ou 8 km</b> | Moiremont à 14h00<br>RDV : Parking école apiculture (co-voiturage 13h30 à Triaucourt)<br><b>10 km ou 7.5 km</b> | Rembercourt à 13h45<br>RDV : (co-voiturage 13h30 à Triaucourt)<br><b>8 km ou 7 km</b>                         | Saint Rouin à 14h00<br>RDV : Parking Emitage (co-voiturage 13h30 à Triaucourt)<br><b>9 km ou 7 km</b>     |
| Samedi 9/12                                                                                             | Jeudi 14/12                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                           |
| Triaucourt à 18h00<br>Marche de Noël<br>RDV : Gymnase<br><b>5 km ou 5 km</b>                            | Lavoye à 13h45<br>RDV : Salle des fêtes (co-voiturage 13h30 à Triaucourt)<br><b>9 km ou 9 km</b>            |                                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                           |



**LES LUNDIS DE 14H À 18H À LA SALLE**  
**DES FÊTES DE TRIAUCOURT :**  
**JEUX DE SOCIÉTÉ ET CARTES**



## VOS RENDEZ-VOUS DU PÔLE SÉNIORS

### Les après-midis bien être au naturel

avec Virginie Rosner,  
naturopathe.  
(dates et lieux sur l'affiche)

### Vendredi 17 novembre

Conférence : **"Comment  
bien organiser la  
transmission de ses biens"**,  
menée par Me Vivien et  
Me Michel à la salle des fêtes  
de Beuzée sur Aire.  
De 14h à 16h30.

### Vendredi 15 décembre

Sortie au **marché de Noël** et  
sentier des lanternes à **Metz**.  
Départ 13h30 de Villotte sur  
Aire, retour vers 19h.

### Mercredi 20 décembre

**Atelier créatif** à la résidence  
La Vigne à **Vaubecourt**, avec  
les enfants du mercredi  
récréatif et les résidents.  
Réalisation de décorations de  
Noël avec des éléments  
naturels.

### Jeudi 21 décembre

**Atelier créatif** au CIAS de  
**Villotte sur Aire** à 14h.  
Réalisation d'un centre de  
table naturel, pour décorer la  
table de Noël.

### Renseignements et inscriptions auprès de Aude

CIAS De l'Aire à l'Argonne  
03 29 75 06 22  
poleseniors@cc-aireargonne.fr



## Les Après-Midis Bien-Etre au Naturel

AVEC VIRGINIE ROSNER NATUROPATHE



Découvrez et  
pratiquez

Ateliers réservés aux personnes  
plus de 60 ans

Participation de 2 euros par  
atelier par personne

De 14h à 16h



- **05 octobre 2023** Plantes et infusions à Nicey-sur-Aire
- **12 octobre 2023** Sucrer autrement à Courcelles-sur-Aire
- **9 novembre 2023** Huiles essentielles à Lavallée
- **23 novembre 2023** Plantes et infusion à Fleury sur Aire
- **07 décembre 2023** Sucrer autrement à Louppy le Château

Renseignements et inscription auprès du Pôle Seniors  
Centre Intercommunal d'Action Sociale De l'Aire à l'Argonne  
27 rue du Mont  
55260 VILLOTTE SUR AIRE  
03.29.75.06.22  
poleseniors@cc-aireargonne.fr



## APPEL À IDÉES ET PARTICIPATIONS



VOUS SOUHAITEZ PARTAGER VOS ENVIES D'ANIMATION,  
D'ACTIVITÉS, DE PROJETS À DESTINATION DES SENIORS  
DE L'AIRE À L'ARGONNE ?

VOUS SOUHAITEZ COLLABORER AVEC AUDE DANS LE  
CADRE DU PÔLE SENIORS ?

ALORS N'HÉSITEZ PAS À NOUS LE FAIRE SAVOIR !!!