

L'Aire du TEMPS

LE JOURNAL DES SÉNIORS DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE L'AIRE À L'ARGONNE - AVRIL/MAI/JUIN 2025



CIAS

Centre Intercommunal d'Action Sociale

27, rue du Mont - 55260 Villotte sur Aire

Contact

03 29 75 06 22

poleseniors@cc-aireargonne.fr

Communauté de Communes



☰ SOMMAIRE

P. 2 Le mot de la Vice-Présidente et retour en images

P. 3 Les animations du Pôle Séniors

P. 4 Zoom sur...

LE MOT DE LA VICE-PRÉSIDENTE ET RETOUR EN IMAGES DU PÔLE SÉNIORS

Après un hiver durant lequel votre pôle seniors a tout mis en œuvre pour que vous le passiez en douceur, nous vous invitons à suivre la même direction à l'occasion du retour des beaux jours.



Dania Klein - Vice-Présidente en charge de la cohésion sociale et du CIAS

Des ateliers vous sont proposés sous formes diverses et variées : décoration, couture, nutrition, marche... tout cela sur fond de musicothérapie et de plus, l'opportunité de vous évader avec un voyage à destination de Troyes pour une journée gourmande et instructive.

Nous vous laissons découvrir ce programme, lequel vous invite à vous retrouver dans la joie et la convivialité. La proximité et le bien vivre ensemble sont des valeurs que nous souhaitons plus que jamais vous permettre de partager.

Aude, votre animatrice dévouée ainsi que l'ensemble de l'équipe du Centre Intercommunal d'Action Sociale restent à votre entière disposition.

Nous vous souhaitons un bel été accompagné d'une bonne santé !

RETOUR EN IMAGES SUR LES ACTIONS SÉNIORS



ATELIER AVEC LA COMPAGNIE LOGOS



RÉUNION D'INFORMATION COLLECTIVE CPAM



ATELIER MÉMOIRE SUR PAPIER



ATELIER CUISINE



ATELIER BIEN ETRE DOULEURS MUSCULAIRES





LES ANIMATIONS DU PÔLE SÉNIORS

(+ DE 60 ANS)

AVRIL-MAI-JUIN 2025

MERCREDI 2/04
SEUIL D'ARGONNE



ATELIER DE
MUSICOTHÉRAPIE

DE 14H30 À 16H30



JEUDI 03/04
ISSONCOURT

ATELIER CRÉATIF
DÉCORATION DE
JARDIN

DE 14H À 16H



MERCREDI 23/04
REMBERCOURT



ATELIER DE
MUSICOTHÉRAPIE

ESPACE PARTAGÉ

DE 14H30 À 16H30



JEUDI 24/04
NICEY SUR AIRE

ATELIER BIEN ÊTRE
SUR LES PROBLÈMES
DIGESTIFS

2€/PERS.

DE 14H À 16H30



MERCREDI 30/04
NUBECOURT

ATELIER COUTURE

DE 14H À 16H30



MARDI 6/05
VILLOTTE SUR AIRE

ATELIER DE
PSYCHOMOTRICITE

DE 14H A 16H



JEUDI 15/05
CHAUMONT SUR AIRE

ATELIER BIEN ETRE
DOULEURS
MUSCULAIRES

2€/PERS.
DE 14H À 16H30



VENDREDI 23/05
LAVOYE

ATELIER MÉMOIRE
SUR PAPIER

SALLE
INTERGÉNÉRATIONNELLE
(MAIRIE)

DE 14H À 16H



MARDI 27/05
VILLOTTE SUR AIRE

ATELIER DE
PSYCHOMOTRICITE

DE 14H A 16H



JEUDI 05/06
LAVALLÉE

ATELIER BIEN ETRE
SUR L'HYDRATATION

2€ / PERS.
DE 14H À 16H30



JEUDI 12/06
LAHAYMEIX

MARCHE EN FORÊT
CIRCUIT COURT
VENT DES FORÊTS

À PARTIR DE 14H



MARDI 17/06
REMBERCOURT

ATELIER DE
PSYCHOMOTRICITE

ESPACE PARTAGÉ

DE 14H A 16H



MARDI 24/06
REMBERCOURT

ATELIER DE
PSYCHOMOTRICITE

ESPACE PARTAGÉ

DE 14H A 16H



JEUDI 26/06
TROYES



VOYAGE A TROYES

VISITE DE LA CITÉ DU VITRAIL-RESTAURANT-
VISITE GUIDÉE DU CENTRE VILLE
DÉPART 7H DE VILLOTTE SUR AIRE

50€ / PERSONNE

PAIEMENT À L'INSCRIPTION

ATELIERS NUTRI ACTIV
COURCELLES SUR AIRE



(VOIR DESCRIPTIF EN PAGE 4)

LUNDI 28/04 , LUNDI 05/05,
LUNDI 12/05, LUNDI 19/05,
LUNDI 26/05, LUNDI 02/06

ZOOM SUR...

LES ATELIERS NUTRI-ACTIV

L'Asept Lorraine vous propose un cycle de six ateliers collectifs, pour prendre conscience de l'importance de l'alimentation et de l'activité physique pour le bien vieillir et pour le bien être.



"ADOPTER LES BONS RÉFLEXES EN PASSANT PAR L'ASSIETTE ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE"



Atelier 1 : L'assiette de mes envies

Atelier 2 : Dans mon assiette du bon et du beau

Atelier 3 : Assiette et activité, à l'unisson

Atelier 4 : Plaisir et papilles

Atelier 5 : Du panier à l'assiette

Atelier 6 : Etiquetage, hygiène, gaspillage...les bons réflexes !

Les ateliers auront lieu à la salle des fêtes de **Courcelles sur Aire de 14h à 16h30**.

Ils débuteront le lundi 28 avril et se poursuivront les lundis 5, 12, 19 et 26 mai ainsi que le lundi 2 juin 2025.

ATELIERS DE PSYCHOMOTRICITE

DU PLAISIR EN MOUVEMENT

Deux psychomotriciennes vous proposent quatre ateliers pour réaliser des expériences psychomotrices (exercices, jeux, relaxation...).

L'objectif de ces séances étant de maintenir un bon état de santé physique et mental, favoriser le maintien de l'autonomie motrice en ayant recours à des routines quotidiennes.

Deux séances sont proposées à Villotte sur Aire le 06 et 27 Mai puis deux séances à l'espace partagé (à coté de la micro crèche) à Rembercourt le 17 et 24 juin.



ACT

SECTION

MARCHE DOUCE

Contact
M. LEGER
Philippe
☎ 06 71 93 47 80

MARDI 01/04

SAINT ROUIN
14h00
RDV : Parking
Saint Rouin

MARDI 15/04

AUTRECOURT
14h00
RDV : Parking de
l'église

MARDI 29/04

ECLAIRES
14h00
RDV : Parking de
la Mairie

MARDI 13/05

NEUVILLY
14h00
RDV : Parking des
bercettes

MARDI 27/05

BEAULIEU
14h00
RDV : Parking de
l'Abbaye

MARDI 10/06

RARECOURT
14h00
RDV : Parking salle
des fêtes

MARDI 24/06

TROIS FONTAINES
10h30
RDV : Parking du
pique-nique

SECTION

GYM DOUCE

Contact
Mme MICHEL
Marie-Claude
☎ 06 74 72 15 82

A la résidence la Vigne

Tous les lundis à 15h00, animée par Mme TRIQUENOT Caroline. 30 € / mois pour les personnes extérieures.

CONTACT ET INSCRIPTIONS (OBLIGATOIRE POUR LES ACTIVITÉS)

Centre Intercommunal d'Action Sociale - 27, rue du Mont - 55260 Villotte sur Aire
Aude BIGUINET - 03 29 75 06 22 / poleseniors@cc-aireargonne.fr

