L'Aire du TEMPS

LE JOURNAL DES SÉNIORS DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE L'AIRE À L'ARGONNE - SEPT/OCT/NOV/DEC 2025



CIAS

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

03 29 70 61 17 (choix 2)

poleseniorsecc-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

Voici la belle saison qui se profile, des jolis moments dont vous allez pouvoir profiter en famille ou entre amis.

Quand viendra le temps de la rentrée, vous aurez l'occasion de vous retrouver autour des différents ateliers du pôle séniors, dont je vous laisse découvrir le programme riche et varié par le biais de votre journal.

Votre fidélité nous conforte dans l'idée que ces temps d'échanges et de convivialité sont des rendez-vous importants pour vous.

C'est pourquoi nous vous convions à une réunion de concertation le jeudi 13 novembre à 14h à la salle des fêtes de Beauzée-sur-Aire.

Le but sera de recueillir votre avis sur les diverses activités qui vous ont été proposées au cours des dernières années. Et surtout de nous soumettre vos idées et envies afin de vous satisfaire encore davantage dans le cadre des futurs moments que vous allez partager, comme toujours en toute amitié.

Continuez à bien prendre soin de vous.

Je vous souhaite un très bel été!

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

RETOUR EN IMAGES SUR LES ACTIONS SÉNIORS















VOYAGE TROYES

Directrice de la publication : La Vice-Présidente en charge du CIAS

De l'Aire à l'Argonne

Réalisation : Service Communication de la Codecom De l'Aire à l'Argonne

Impression : Imprimerie AGM - ISNN 3001-5804
Crédits photos : Codecom De l'Aire à l'Argonne, canva

Tirage: 1510 exemplaires





LES ANIMATIONS DU PÔLE SÉNIORS

(+ DE 60 ANS)

SEPT-OCT-NOV-DEC 2025

JEUDI 18/09 VAUBECOURT

ATELIER BIEN ÊTRE -RENFORCER SON **IMMUNITÉ**

DE 14H À 16H



VENDREDI 26/09 ISSONCOURT

ATELIER MÉMOIRE SUR PAPIER

DE 14H À 16H



JEUDI 2/10 SEIGNEULLES

ATELIER CRÉATIF

PÂTE AUTODURCISSANTE

DE 14H À 16H



MARDI 07/10 BEAULIEU **OU VILLOTTE**

(SEMAINE DES SÉNIORS)

MARCHE BLEUE OU KARAOKÉ (EN CAS DE MAUVAIS TEMPS)

DE 14H À 16H



MERCREDI 08/10 **ROSNES**

ATELIER YOGA DU RIRE

DE 15H À 17H



JEUDI 09/10 **NUBECOURT**

ATELIER BIEN ÊTRE FABRICATION COSMÉTIQUE HIVER 2€/PERS. DE 14H À 16H



VENDREDI 10/10 SAINTE MENEHOULD

APRÈS-MIDI DÉTENTE À L'AQUARELLE (SPA -SAUNA-JACCUZZI -PISCINE) 12.50€/PERS (RÉGLEMENT À L'INSCRIPTION)



JEUDI 16/10 EVRES

ATELIER COUTURE

DE 14H À 16H



JEUDI 6/11 VILLOTTE SUR AIRE

ATELIER BIEN ÊTRE DÉTOXINATION DOUCE 2€/PERS. DE 14H À 16H 🌕



JEUDI 13/11 BEAUZÉE SUR AIRE

TEMPS D'ÉCHANGE COLLECTIF - GOÛTER (VOIR DESCRIPTIF PAGE 4) 🚓 DE 14H À 16H



MERCREDI 19/11 PRETZ EN ARGONNE

ATELIER DE MUSICOTHÉRAPIE

DE 14H À 16H



ATELIER MÉMOIRE SUR PAPIER DE 14H À 16H



VENDREDI 5/12 CONDÉ

ATELIER CUISINE **FABRICATION** D'UNE BÛCHE DE 14H À 16H

JEUDI 11/12 CHAUMONT SUR AIRE



>>>> *******

JEUDI 18/12 NANCY

FESTIVITÉS DE NOËL À NANCY 15€/PERS. DÉPART 13H (RÉGLEMENT À L'INSCRIPTION)

ATELIERS ART THERAPIE REMBERCOURT

(VOIR DESCRIPTIF EN PAGE 4)

LES LUNDIS 08/09, 15/09, 22/09, 29/09, 06/10, 13/10

ZOOM SUR...



ATELIER D'ART THÉRAPIE Programme tapass

ANIMÉ PAR CASSANDRA FAYS Ergothérapeuthe en Santé Mentale

Ce programme sera réalisé sur 6 séances de 2h pour un groupe de 12 personnes maximum.

Il aura pour objectif d'apprendre à gérer sa santé mentale, en élaborant des stratégies pour surmonter les obstacles de la vie et en mobilisant des ressources personnelles et créatives.

Atelier 1 : Prendre soin de sa santé psychique

Atelier 2: Organiser son quotidien en retraite

Atelier 3 : Gérer son stress et ses émotions

avec des outils pratiques (créativité)

Atelier 4: Vivre avec un trouble mental

Atelier 5: Lutter contre l'isolement pour

favoriser une bonne santé mentale

Atelier 6 : Faire le point sur soi pour mieux

vivre sa santé au quotidien

Les ateliers se dérouleront à l'espace partagé à Rembercourt de 14h à 16h.

ACT

MARCHE DOUCE

Contact
M. LEGER
Philippe
() 06 71 93 47 80

Un mardi tous les 15 jours
Programme consultable sur
https://www.web-act.fr/ne

https://www.web-act.fr/newpage7cdd22ee

GYM DOUCE

A Louppy le Château tous les lundis Contact et renseignements

Mme Molitor Betty

(06 85 02 45 79

GYM DOUCE ET ACTIVE

A Seuil d'Argonne tous les vendredis Contact et renseignements

M. Michel Marie Claude

(06.74.72.15.82

VOUS AVEZ LA PAROLE!



Il y a 2 ans maintenant, le pôle séniors du CIAS De l'Aire à l'Argonne a repris ses animations.

Afin d'échanger avec vous sur vos envies, vos besoins, vos retours ; nous vous donnons rendez-vous le **jeudi 13 novembre à 14h à la salle des fêtes de Beauzée-sur-Aire.** A cette occasion, le règlement intérieur du pôle séniors vous sera présenté.

Ambiance chaleureuse et conviviale garantie!



ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE

A partir du mois de septembre, Claire et Aude, agents France Services de la Communauté de Communes,

vous proposent des **rendez-vous individuels**, afin de vous **accompagner sur le numérique** (smartphone, tablette ordinateur portable).

Si vous êtes intéressé, il vous suffit d'appeler pour prendre rendez-vous, soit à Beauzée sur Aire, soit à Villotte sur Aire.

SEMAINE DES SÉNIORS DU 06 AU 10 OCTOBRE "Vieillir une force à partager"

A l'occasion de la Semaine Bleue, le pôle Séniors vous propose une semaine d'animations quotidiennes :

- Marche bleue à Beaulieu-en-Argonne (en cas de mauvais temps: karaoké à Villotte-sur-Aire)
- 🔵 Yoga du rire à Rosnes
- Atelier bien-être : fabrication cosmétique d'hiver
 à Nubécourt
- Après-midi détente à l'Aquarelle à Ste Ménehould (spa-jacuzzi-piscine) : 12.50€/pers.

Une inscription est requise pour toutes ces animations

A la résidence la Vigne

Tous les lundis à 15h00

Contact et renseignements

Résidence La vigne () 03.29.70.79.80



CONTACT ET INSCRIPTIONS (OBLIGATOIRE POUR LES ACTIVITÉS)

Centre Intercommunal d'Action Sociale - 27, rue du Mont - 55260 Villotte sur Aire Aude BIGUINET 07.83.30.64.31 ou 03 29 70 61 17 (choix 2) / poleseniors@cc-aireargonne.fr