



La newsletter de l'Autonomie

Mai-Juin 2024

A vos agendas

- ✓ **04 Mai** : Découverte du judo samedi à Saint Mihiel de 10h à 12h. Cette sortie s'adresse aux familles avec leur(s) enfant(s) en situation de handicap et leurs frères et sœurs.
- ✓ **06 Mai** : A villotte sur Aire de 14h à 16h Atelier « La grande lessive » *
- ✓ **14 Mai** : L'Automobile Club Lorrain ACL proposera une révision du code de la route et conduite sur simulateur à l'ILCG du PAYS de Spincourt ;
- ✓ **14 Mai** à Issoncourt : Jeux sur tablette de 14h à 16h*
- ✓ **16 Mai** : Conférence Succession – Donations – Partage à Combles en Barrois à salle des fêtes « Mille club » par l'ILCG de Bar le Duc et ses environs ;
- ✓ **16 Mai** : à Stenay la direction de l'autonomie sera présente au Forum de l'emploi pour faire la promotion de l'accueil familial ;
- ✓ **17 Mai** : Présence d'un écrivain public de 9h30 à 11h30 à la Sous-Préfecture de Commercy ;
- ✓ **17 Mai** : Brain up « Bienvenue à la retraite » à Villotte sur Aire de 9h à 16h *
- ✓ **21 Mai** à Stenay, un cycle d'ateliers visant à apprendre à consommer de façon à préserver son corps et les ressources de la planète.
- ✓ **22 Mai** : après-midi récréatif à MANDRES en BARROIS sur inscription après de l'ILCG de la Haute Saulx ;
- ✓ **22 Mai** : A l'école de Vaubecourt de 14h à 16h Atelier « La grande lessive » *
- ✓ **24 Mai** : Brain up « Bienvenue à la retraite » à Villotte sur Aire de 9h à 16h *
- ✓ **30 Mai** : L'Automobile Club Lorrain ACL proposera une révision du code de la route et conduite sur simulateur à l'ILCG du secteur Ancerville ;
- ✓ **30 Mai** : Sortie pêche à la Goujonnière à Belleville sur Meuse de 14h à 17h *
- ✓ **31 Mai** : Brain up « Bienvenue à la retraite » à Villotte sur Aire de 9h à 16h *
- ✓ **04 Juin** : à Seuil d'Argonne de 14h à 16h Atelier « La grande lessive » *
- ✓ **13 Juin** : " A la découverte des plantes avec Sylvain Thomassin » de 14h à 16h30 à Pierrefitte. *
- ✓ **16 Juin** : « MARCHER POUR MIEUX VIVRE EN MEUSE » au Château de Gombervaux à Vaucouleurs Marche ouverte à tous avec stands de dépistages, Restauration sur place ;
- ✓ **19 Juin** : Atelier cuisine à Beauzée sur Aire de 14h à 16h *
- ✓ **21 juin** : L'Automobile Club Lorrain ACL proposera une révision du code de la route et conduite sur simulateur à l'ILCG du PAYS de Madine ;
- ✓ **24 Juin** en après-midi à la salle des fêtes du Parc de l'Hôtel de ville de Bar le Duc : Conférence gratuite ouverte à tous sur « La vie affective des seniors : Aimer n'a pas d'âge » avec l'ILCG de Bar le duc et ses environs ;
- ✓ **26 Juin** : A Condé en barrois de 14h à 16h Atelier « La grande lessive » *
- ✓ **27 Juin** : Forum de l'emploi à Verdun. La direction de l'Autonomie sera présente pour faire la promotion de l'accueil familial ;
- ✓ **28 Juin** « théâtre d'improvisation » à 14 h 30 à Bar-le-Duc (salle Gaxotte - 4 bd des Ardennes) suivi d'un moment convivial (participation : 2 €) par l'ILCG de Bar le Duc et ses environs ;

*Contact et inscriptions auprès de Aude BIGUINET / 03.29.75.06.22 poleseniors@cc-aireargonne.fr

Déploiement de « la carte de contact » sur l'ensemble du département

Créée avec le « Groupe relai » de la ville de Ligny en 2020, elle a été expérimentée sur cette ville avec les professionnels du territoire. Nous avons souhaité la développer sur l'ensemble du département.

En tant que professionnel, vous avez une place essentielle dans le parcours de la personne âgée. C'est pourquoi, nous vous informons de l'existence de la « carte de contacts ». Elle est déployée de façon expérimentale sur l'ensemble la commune de Ligny en Barrois.

Cet outil de liaison, adossé à la Carte Vitale, a pour vocation de faciliter une communication rapide et efficace entre les différents professionnels. Vous pouvez recueillir des informations utiles comme par exemple savoir qui intervient à domicile, quel est le médecin traitant, etc. Les établissements sanitaires peuvent aussi solliciter plus facilement les interlocuteurs du domicile pour la préparation de la sortie d'hospitalisation et l'organisation des services d'aides et de soins.

De fait, nous vous invitons à compléter vos coordonnées sur les cartes existantes et à vous saisir des cartes pour contacter les autres intervenants, dans un souci permettant la qualité du maintien à domicile des personnes âgées.

Vous retrouverez les deux cartes en pièce jointe de ce mail

Personne de confiance

Nom
Tél
Lien

Mandataire (curatelle, tutelle)

Médecin traitant

Samu : **15**
Gendarmerie : **17**
Pompiers : **18**

CONTACTS

Direction de l'Autonomie
3 Rue François de Guise
55000 Bar-le-Duc
03 29 45 76 40

Maison de la Solidarité / Mairie



Cette carte appartient à

Nom
Prénom(s)
Adresse
Né(e) le
Tél
Groupe sanguin
N° sécu
Mutuelle
N°
Caisse de retraite

CARTE DE CONTACTS

À présenter à tous les intervenants ET en cas d'hospitalisation
À joindre à la carte vitale

JAMAIS SEUL EN MEUSE

Dossier Aide ménagère Caisse de retraite
 Oui Non En cours

Dossier APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)
 Oui Non En cours

SAAD (Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile)

Portage de repas

SSIAD (Service de Soins Infirmiers à Domicile)

Autres dispositifs

Infirmier

Laboratoire d'analyse médicale

Ambulance

Pharmacien

Kinésithérapeute

Travailleur social

Autres professionnels (chirurgien, dentiste...)

Arrivée d'une nouvelle mandataire en charge du service ISTF à l'ATM

S'occuper d'un proche rendu vulnérable par la maladie, le handicap ou l'âge, c'est un devoir auquel chacun peut être confronté. Il est possible d'être amené à aider un membre de sa famille à réaliser les actes de la vie quotidienne, gérer ses revenus ou prendre les dispositions nécessaires pour préserver sa personne et son patrimoine.

Sur le plan légal, ce rôle a été renforcé par la loi du 05 mars 2007 en priorisant les mesures de protection familiales.

Pour accompagner et conseiller les tuteurs familiaux, l'Association Tutélaire de la Meuse redynamise son service d'Information et de Soutien aux Tuteurs Familiaux.

Une mandataire, une ligne téléphonique et une adresse mail dédiées au service des familles pour répondre à l'ensemble de leurs questions. Elles ont la possibilité de demander des entretiens sur rendez-vous pour des réponses personnalisées, un soutien technique qui va de la mise à disposition de documents à l'aide à la rédaction de requêtes.



LEPRETRE Anaëlle
Mandataire en charge
du service ISTF

(03) 72 55 97 85 Bureau

18 avenue Gambetta
BP 60 225
55 005 - Bar Le Duc Cedex
<https://atm.asso.fr/>

sont

avec

Ouverture du BACCALAUREAT PROFESSIONNEL Animation Enfance et Personnes Agées (AEPA) au Lycée Emile Zola à Bar le Duc

A la rentrée de septembre, une nouvelle formation BAC PRO Animation enfance et personne âgée sera dispensée par le LP Emile Zola de BAR LE DUC.

<https://lyc-zola.monbureaunumerique.fr/lp-emile-zola-lycee-du-tertiaire-et-des-services-a-la-personne/les-formations/bac-professionnel-animation-enfance-et-personnes-agees/>

Lycée Professionnel Régional Emile Zola
BAR-LE-DUC (55)

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL
Animation Enfance et
Personnes Agées (AEPA)

Quel est l'accès à cette formation ?

Après la classe de troisième, les élèves sont affectés en classe de seconde Bac Pro AEPA.

La formation se déroule en 3 ans .

- Formation sous statut scolaire
De 20 à 26 semaines de stages gratifiés par l'Etat
- Formation en Apprentissage possible
en devenant apprenti au cours de la formation

Profil d'emploi

- Structures employantes : Centres de loisirs, Maisons de la Jeunesse et de la Culture (MJC), associations d'aide et de soutien, Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD), centres sociaux, services d'aide et de maintien à domicile.
- Emplois envisagés : Il y occupe des postes d'animateur socioculturel, animateur socioéducatif, animateur en gérontologie, animateur social, animateur périscolaire,
- L'animateur exerce de façon autonome les activités d'animation qui lui sont confiées, qu'il conçoit à partir des orientations données par le projet global de la structure.

Poursuites d'études

Le bac pro a pour premier objectif l'insertion professionnelle mais le diplômé peut également évoluer au sein de la filière des diplômes professionnels de l'animation (BP JEPS) et avec de l'expérience, prendre des responsabilités de coordination puis de direction (DE JEPS).

Il peut également choisir de faire des études supérieures en préparant un :

- Brevet de Technicien Supérieur (BTS)
- Bachelor Universitaire de Technologie (BUT)

Objectifs

- Le titulaire du baccalauréat professionnel Animation Enfance et Personnes Agées possède les compétences nécessaires pour concevoir et réaliser des activités de nature variée, notamment auprès d'un public jeune ou de personnes âgées en perte d'autonomie.
- Il maîtrise les techniques nécessaires à la conduite d'un projet d'animation : conception, organisation, réalisation et évaluation des activités.
- Il est doté de compétences relationnelles indispensables pour accueillir, communiquer et impulser une dynamique au sein du groupe dont il a la charge.



Vidéo de présentation de cette formation [ICI](#)

Envie de Souffler ? Que vous propose la PFR PH 55 ?

La plateforme de répit PFR PH 55 dédiée à l'accompagnement des proches aidants de personnes en situation de handicap. La PFR PH 55 intervient pour proposer des solutions de répit en lien avec tous ses partenaires pour épauler et soutenir les binômes aidant/aidé.

La carte de membre permet d'accéder à des activités gratuites sur le territoire meusien

Coordonnées :

03.55.12.01.59 pfr@lespep55.org

Polio Grand Est : Bien organiser mon avenir



Activités mai 2024

Envie de souffler ? Que me propose la PFR PH 55 ?

Ma carte membre me permet d'accéder gratuitement à :

Sortie piscine

Profitez d'un moment à la piscine de Bar-le-Duc, Verdun, Saint-Mihiel ou encore Sainte-Ménéhould !
Sortez les bonnets de bain et c'est parti !

Marche avec un travailleur social à Verdun :

Mercredi 22 mai, 14h
Aidants, aidés, venez profiter d'une marche en plein air, auprès d'un travailleur social. L'occasion de faire des rencontres et de partager son quotidien avec les autres.

Au sommet des arbres à l'accrobranche :

Prenez de la hauteur, grâce à l'accrobranche Forêt'vasion à Sivry-sur-Meuse ! Attention au vertige ! Sensations fortes garanties.

À la découverte de la pisciculture

Les petits poissons... Dans l'eau... Nagent, nagent... (Re)Découvrez la pisciculture de Cousances-aux-Bois et attrapez le plus gros des poissons !

Bon douceur !

La PFR PH vous finance,
à hauteur de 2€, une pause dans un café/bar...
(sur facture nominative)

Coordonnées :

poliograndest@ugecam.assurance-maladie.fr

Mme Catherine Keller Coordinatrice du réseau
06-58-14-52-36 03-83-52-98-72

POLIOGRANDEST PARCOURS DU PATIENT

- ### 1- EMERGENCE DU BESOIN OU DE LA DEMANDE

 - par le patient polio ou un proche
 - par le médecin généraliste
 - par l'un de ses soignants
 - par l'hôpital
 - par un autre réseau de soins (DAC, communauté 360 par ex)
- ### 2- PREMIER CONTACT AVEC LE RESEAU POLIO GRAND EST

 - par téléphone
 - par mail
 - par un RDV dans un établissement partenaire de soins au plus près de l'environnement du patient
- ### 3- EVALUATION DU BESOIN ET ORIENTATION VERS

 - information(s) rapide (x) par téléphone ou mail
 - réalisation d'un bilan spécifique
 - prise en charge rééducative si besoin
 - prise en charge en réadaptation si besoin
 - accompagnement médico-social
- ### 4- BILAN EN ÉTABLISSEMENT

 - l'équipe pluridisciplinaire (médecin, kiné, ergo, APA...) va évaluer les besoins et demandes spécifiques du patient et établir par la suite un projet personnalisé de soins
- ### 5- SOINS EN RÉÉDUCATION OU RÉADAPTATION

 - Prise en charge par un ou plusieurs professionnels comme Kinésithérapeute, Ergothérapeute, Assistante sociale, Professeur d'activité physique adaptée, Diététicienne, psychologue...

Parcours est l'outil de suivi du parcours Polio pour faciliter la coordination de tous les acteurs de soins du patient

Polio Grand Est : Bien organiser mon avenir

**Vous avez des séquelles de poliomyélite ?
 Vos capacités physiques vous préoccupent ?**

Du fait de votre santé, vos conditions de vie et vos activités quotidiennes ont changé...

- « Polio Grand Est » coordonne un réseau de professionnels de proximité pour :
- vous accompagner dans le suivi des conséquences physiques,
- vous conseiller sur les aides techniques (fauteuil roulant, adaptation du domicile, appareillage, ...)
- vous aider dans vos démarches administratives.

**N'hésitez pas à nous contacter pour préparer votre avenir ensemble.
 Nous sommes là pour vous aider !**

poliograndest@ugecam.assurance-maladie.fr

Catherine Keller – Coordinatrice du réseau 06-58-14-52-36



L'ILCG du pays de Montfaucon propose des activités, ateliers, ...

- ✓ Inscription aux séances d'activités physiques JOP : Jeux Olympiques et Paralympiques » 2024/2025
- ✓ Inscription aux séances de SOPHROLOGIE 2024/2025
- ✓ Inscription aux Ateliers Numériques 2024/2025

Coordonnées : ILCG du pays de montfaucon
11, rue Alexis Vautrin
55 110 GERCOURT ET DRILLANCOURT
☎ 06.14.40.76.77
denis.cordonnier@wanadoo.fr

L'ILCG du pays de Varenne propose des activités, ateliers, ...

- ✓ Inscription aux séances d'activité physique JOP : Jeux Olympiques et Paralympiques 2024/2025

Coordonnées : ILCG du Pays de Varenne
Mairie 2, rue de varennes
55 270 CHEPPY
☎ 03.29.80.75.44
mairie.de.cheppy349@orange.fr

Venez découvrir le parcours de la flamme en Meuse

55 jours avant le passage de la flamme olympique en Meuse, le Département de la Meuse et le Comité Départemental Olympique et Sportif organisent le **dimanche 05 mai**, deux randonnées au départ du complexe sportif de Clermont en Argonne :

- 1 circuit familial de 7,2 kms sur lequel des joëlettes seront proposées sur le parcours par le Comité Meuse Handisport.

- 1 circuit sportif de 11,5 kms pour les randonneurs avertis.

Devant le complexe sportif de Clermont, un village "Terre de jeux 2024" proposera des initiations à différentes pratiques sportives, d'autres associations seront également présentes.

L'ILCG Centre-Argonne partenaire privilégiée du CDOS soutient et organise localement cet évènement.



L'ILCG du territoire de Fresnes propose des activités, ateliers, ...

- ✓ Cours de Sophrologie hebdo à Fresnes toute l'année sur inscription
- ✓ Activités physiques adaptées hebdo toute l'année à Hannonville sur inscription
- ✓ A venir : Sortie MARCHÉ tranquille séances hebdo / Conférence Notaire / Remise à niveau conduite et révision code de la route / Ateliers Equilibre

Coordonnées : ILCG du territoire de Fresnes
Maison des Services
16 rue des Eparges
55160 FRESNES EN WOEVRE
☎ 03.29.88.81.60
✉ colette.champagne@wanadoo.fr

L'ILCG du pays de Madine propose des activités, ateliers, ...

21 juin : L'Automobile Club Lorrain ACL proposera une révision du code de la route et conduite sur simulateur à l'ILCG du PAYS de Madine.

Coordonnées : ILCG du pays de Madine
1 rue Chaussée
55210 VIGNEULLES les Hattonchâtel
☎ 06.44.81.06.75 – 03.29.92.96.85
✉ ilcgmadine@gmail.com

L'ILCG de la petite Woëvre propose des activités, ateliers, ...

- ✓ GYM Douce hebdo toute l'année à Broussey : inscription au fil de l'eau
- ✓ Ateliers NUMERIQUE hebdo à Commercy (co-voiturage)
- ✓ Ateliers BRODERIE et COUTURE hebdo toute l'année à Saint Julien sur inscription

Coordonnées : ILCG de la Petite Woëvre
12 Route de Boncourt
55200 Saint Julien sous les Côtes
☎ 03.29.91.44.14
✉ rdupoy@gmail.com

L'ILCG du Sammiellois propose des activités, ateliers, ...

- ✓ Activités Physiques Adaptées hebdo toute l'année : inscription au fil de l'eau
- ✓ Atelier hebdo « Autour de l'Aiguille » : inscription au fil de l'eau
- ✓ Cours de Sophrologie toute l'année
- ✓ Ateliers GESTES et POSTURES : pré-inscription obligatoire (dates à définir)

Coordonnées : ILCG du Sammiellois
6 rue du Stade
55 300 LACROIX sur MEUSE
ilcg.stmihiel@wanadoo.fr

Le Pôle séniors propose des activités, ateliers...

- ✓ **06,22 Mai 4,26 Juin** : de 14h à 16h Atelier « La grande lessive » A villotte sur Aire, Vaubécourt, Seuil d'Argonne et Condé en barrois

La Grande lessive ! Un projet artistique partagé

Sur 4 séances, le CIAS De l'Aire à l'Argonne vous propose de créer votre œuvre sur le thème "Ma destination de rêve". Votre création (peinture, dessin, collage etc.) contribuera à la Grande Lessive, une exposition éphémère qui sera inaugurée le **vendredi 5 juillet 2024** au siège de la Communauté de Communes (à Beausite).

- ✓ **17,24 et 31 Mai : Brain up « Bienvenue à la retraite » à Villotte sur Aire de 9h à 16h ***

Bienvenue à la retraite ! retraités et jeunes retraités. Animé par l'association Brain'UP et financé par la CARSAT Nord Est, ce programme se déroule sur 3 journées : Les **Vendredis 17, 24, et 31 mai 2024** au CIAS De l'Aire à l'Argonne à Villotte-sur-Aire. "Bienvenue à la retraite" vise à conseiller les participants sur la manière d'aborder le passage à la retraite et de les accompagner face aux grands changements, que ce soit sur le plan social, financier, en termes d'activités ou encore de statut

- ✓ **14 Mai** à Issoncourt : Jeux sur tablette de 14h à 16h*
- ✓ **30 Mai** : Sortie pêche à la Goujonnière à Belleville sur Meuse de 14h à 17h *
- ✓ **19 Juin** : Atelier cuisine à Beauzée sur Aire de 14h à 16h *

Retrouvez les rendez-vous du Pôle séniors [ICI](#)

Activité Découverte du judo en Famille

Dans le cadre de ses activités, l'association Envol Meuse propose une sortie familiale en partenariat avec le comité Meuse de Judo. Cette activité est gratuite.

Le samedi 04 Mai 2024
De 10h à 11h
Dojo de Saint Mihiel
Avenue Pierre de Coubertin

Sur place, vous serez accueillis par des responsables du Comité Meuse de Judo, pas des bénévoles et des accompagnantes de l'Association « Envol Meuse ».

Cette sortie s'adresse aux familles avec leur(s) enfant(s) en situation de handicap et leurs frères et sœurs. Les enfants seront encadrés pas des professionnels du judo, Ils participeront à des ateliers de motricité, des jeux, des activités de découverte du judo. Les activités seront adaptées aux compétences des enfants par ateliers.

Tenues adaptées :

Les activités se dérouleront sur des tatamis, les enfants seront pieds nus. Ils devront porter des vêtements sans fermeture éclair et sans bouton, porter un jogging, leggin (pas neuf), pas de short.

Participation par inscription à contact@envol-meuse.com
Informations auprès de Laurence GEORGES 06.27.91.17.30

Présentation des dispositifs d'accompagnement, de soutien et d'aide à la préparation d'un projet vacances proposés aux Séniors et aux Aidants à St Mihiel pour les professionnels

Le CCAS de Saint-Mihiel, la Conférence des Financeurs de la Meuse, La Carsat Nord-Est et l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances, ont le plaisir de vous convier à une rencontre pour vous présenter des dispositifs d'accompagnement, de soutien et d'aide à la préparation d'un projet vacances proposés aux Séniors et aux Aidants de votre territoire.

Pour quels objectifs ?

Des séjours pour rompre l'isolement, encourager le répit des aidants, offrir du bien-être, envisager la mise en place d'actions de prévention, pour soutenir les personnes les plus éloignées des vacances et sur le versant de la retraite, tenter de maintenir les plus fragiles dans des liens sociaux pérennes.

Mardi 14 Mai 2024

De 14h à 17h

**Centre Culturel Des Avrils
Avenue du Général de Gaulle
55300 Saint-Mihiel**

En résumé, envisager les vacances comme un outil d'inclusion sociale et d'accompagnement.

Ils seraient ravis de compter sur votre participation parce que votre savoir-faire professionnel est un atout précieux pour la réussite de ces projets.

Afin de mettre en place un accueil approprié,

Ils vous remercient de bien vouloir vous inscrire en complétant le formulaire en ligne

Cliquez sur le lien pour vous inscrire :

<https://cas5-0-urlprotect.trendmicro.com:443/wis/clicktime/v1/query?url=https%3a%2f%2fforms.gle%2fioNMUD41gKaQt2jw8&umid=9ed2564c-6c56-4639-8f8b-31aa589c64a4&auth=4bea8d4db6fc5f2c6ec9d9465ce9d8ac1bbfc62e-7d7134559c41e4f4191dac5ab4ee9786e7d1a61d> .

Pour toute question nous restons à votre disposition,

Bien cordialement,



Mme Maryse DOGNON : Responsable du CCAS : social@saintmihiel.fr

Mme Deborah GIAMBARRESI : Chargée de mission de la Conférence des Financeurs : deborah.giambarresi@meuse.fr

Mme Isabelle BÜREN : Conseillère en Actions Sociales et Gestionnaire de Projets Carsat Nord-Est : isabelle.buren@carsat-nordest.fr

Mme Nathanaële AUDIFFREN : Chargée de Développement Innovation et Ingénierie sociale Agence Nationale pour les Chèques-Vacances : naudiffren@ancv.fr

FOCUS SUR LE TERRITOIRE COMMERCY VOID VAUCOULEURS

L'ILCG Val des Couleurs propose des activités, ateliers, ...

- ✓ Activités physiques adaptées : Gym douce hebdo toute l'année sur inscription à Vaucouleurs
- ✓ Activités physiques adaptées : Equilibre hebdo toute l'année sur inscription à Vaucouleurs
- ✓ Ateliers Patchwork hebdo toute l'année à Vaucouleurs
- ✓ Ateliers « Préserver les 5 sens » à Vaucouleurs en septembre : pré-inscription obligatoire
- ✓ 16 Juin : « MARCHER POUR MIEUX VIVRE EN MEUSE » au Château de Gombervaux à Vaucouleurs.
Marche ouverte à tous avec stands de dépistages

Coordonnées : ILCG Val des couleurs
2 rue de la Rochelle
55 140 Vaucouleurs
☎ 06.32.74.45.49
✉ ilcgduvaldescouleurs@orange.fr



L'ILCG du Secteur de Void propose des activités, ateliers, ...

- ✓ GYM VOLONTAIRE hebdo toute l'année sur 5 communes : VOID / PAGNY / SORCY / MENIL / BOVIOLLES
- ✓ Ateliers CREATIFS tous les 15 jours à Troussey sur inscription
- ✓ Septembre sur pré-inscription : révision du code de la route

Coordonnées : ILCG du secteur de Void
33 Grande Rue
55 190 PAGNY/MEUSE
☎ 03.29.89.97.61 (CODECOM)
✉ ilcg.void@orange.fr

Permanence gratuite d'un écrivain public à la sous-préfecture de Commercy

Pour vous aider dans vos démarches : rédaction de courriers administratifs, CV, lettre de motivation, etc....

PERMANENCES GRATUITES D'UN ECRIVAIN PUBLIC

4 Vendredi 17 mai de 9h30 à 11h30 à la Sous-Préfecture de Commercy

Plus d'info :

CHAMP D'ÉCRITURE (société)

👉 <http://champdeécriture.net>

✉ champdeécriture@gmail.com



FOCUS SUR LE TERRITOIRE DAMVILLERS-SPINCOURT

L'ILCG du pays de Damvillers propose des activités, ateliers, ...

- ✓ Inscription aux séances de sophrologie 2024/2025 auprès de l'ILCG de la région de Damvillers
- ✓ Inscription aux Activités physiques (séances hebdo) tout au long de l'année 2024/2025
- ✓ Pré-inscription à la conférence Donation Succession 2024
- ✓ Pré-inscription à la révision du code de la route avec simulateur de conduite 2024

Coordonnées : ILCG du Pays de Damvillers
4 Route de Vittarville
55150 DELUT
☎ 06 08 81 91 62
henry.noel@ozone.net

L'ILCG du pays de Spincourt propose des activités, ateliers, ...

- ✓ 14 mai : L'Automobile Club Lorrain ACL proposera une révision du code de la route et conduite sur simulateur à l'ILCG du PAYS de Spincourt ;
- ✓ Pré-inscription à la conférence Donation Succession 2024 auprès de l'ILCG du Pays de Spincourt

Coordonnées : ILCG du pays de Spincourt
1 rue de Bouvigny
55240 DOMREMY LA CANNE
☎ 06.88.68.27.61
ilcg-spincourt@orange.fr

FOCUS SUR LE TERRITOIRE D'ETAIN

L'ILCG du pays d'Etain propose des activités, ateliers, ...

- ✓ Inscription en juin pour rentrer septembre 2024 : Cours d'Activités physiques JOP : Jeux Olympiques et Paralympiques
- ✓ Ateliers GESTES et POSTURES programme de 2 ateliers en juin 2024 animé par un Ergothérapeute : ILCG du Pays d'Etain

Coordonnées : ILCG du pays d'Etain
5 rue Nouvelle
55 400 ETAIN
☎ 03.29.87.86.08
ilcg55etain@laposte.net

Les paptot'âges de Buzy à la MDS

Les séniors de Buzy sont venus visiter la Maison de la Solidarité autour d'un café le 25 Mars.
Les agents de la MDS ont pu présenter leurs missions aux habitants.



Retour sur la semaine de la petite enfance à l'EHPAD d'Etain

Les résidents et les enfants d'Etain ont pu partager un moment convivial autour du sport le 13 mars.
Un moment riche en rires et en activités notamment avec le vélo smoothies !



Retour sur l'inauguration à Spincourt du jardin thérapeutique

Les animateurs de l'EHPAD de Spincourt ont déposé une candidature dans le cadre de ma fameuse pour proposer des activités extérieures à des personnes qui ont des troubles cognitifs pour les stimuler et faire partager un moment de convivialité avec la famille et les enfants de Spincourt. Cet outil innovant facilite l'animation et contribue à limiter les troubles du comportement, de quoi faire plaisir aux résidents, à leurs familles et au personnel de l'EHPAD.



FOCUS SUR LE TERRITOIRE MEUSE GRAND SUD

L'ILCG de Bar-le-Duc et ses environs propose des activités, ateliers, ...

- ✓ 16 Mai : Conférence Succession – Donations – Partage à Combles en Barrois à salle des fêtes « Mille club »
- ✓ 24 Juin en après-midi à la salle des fêtes du Parc de l'Hôtel de ville de Bar le Duc : Conférence gratuite ouverte à tous sur « La vie affective des seniors : Aimer n'a pas d'âge »
- ✓ 28 juin « théâtre d'improvisation » à 14 h 30 à Bar-le-Duc (salle Gaxotte - 4 bd des Ardennes) suivi d'un moment convivial (participation : 2 €).
- ✓ Activité Physique Adaptée + gym douce toute l'année : inscription possible au fil de l'eau

PRATIQUE NOTARIALE

Instance
ILCG Meuse
Locale de
Coordination
Gérontologique
de Bar-le-Duc et ses environs

Notaires
de France

SUCCESSIONS
DONATIONS
PARTAGES

CONFERENCE

Préparez vos questions à l'avance, à déposer à l'entrée lors de votre venue, nous y répondrons.
Nous contacter :
ILCG de Bar-le-Duc et ses environs
tel. 07.50.68.99.79
(Répondeur)
ilcg.bar-le-duc@orange.fr

Me VIVIEN & Me MICHEL
Notaires Honoraires

Entrée Libre

Jeudi 16 Mai 2024

Mille-Clubs
Combles en Barrois
14 h 00 à 16 h 00



Coordonnées : ILCG de Bar le duc et ses environs
10 Bis Vieille Côte de Behonne
55000 BAR LE DUC
☎ 07 50 68 99 79
💻 ilcg.bar-le-duc@orange.fr

Retour sur l'inauguration de « Sportons nous bien tous ensemble » de l'UASA de Fains

Le mardi 19 mars avait lieu l'inauguration d'un nouveau projet [#MaFameuseIdée](#) porté par l'association « Ressources et Compagnie » en faveur de l'unité Alzheimer de Fains-Véel.

Ce projet a abouti à la création d'un parcours de santé autour de l'établissement, accessible à tous.

Ce parcours offre aux patients un moyen de pratiquer une activité physique tout en stimulant leurs capacités cognitives.

En outre, ces installations proposent un espace de vie dans un cadre naturel, situé au cœur du village. Elles constituent un véritable lieu de convivialité, propice au rassemblement des générations.



L'ILCG du Barrois propose des activités, ateliers, ...

- ✓ Séances GYM DOUCE tous les lundi matin ou les vendredis à LIGNY
- ✓ Ateliers JEUX de SOCIETE tous les jeudis à Morlaincourt
- ✓ Ateliers JEUX de MEMOIRE tous les jeudis matin à LIGNY en Barrois
- ✓ Ateliers GESTES ET POSTURES sur inscription
- ✓ Ateliers STIMULER les 5 SENS sur inscription
- ✓ Ateliers NUMERIQUE tous les mercredis à Ligny en Barrois

Coordonnées : ILCG du Barrois

1 rue de Saint Mihiel

55000 SILMONT

☎ 06.67.06.13.04

💻 webert.patricia@orange.fr

Retour sur l'inauguration du Jardin Thérapeutique de l'EHPAD de Ligny en barrois

Le Jeudi 25 Avril avait lieu l'inauguration du jardin thérapeutique à l'Ehpad la plaisance de Ligny en Barrois.

L'association l'été de la St Martin (et tous ses votants) a été lauréate... avec sa fameuse idée.

Ce projet a obtenu le plus de voix grâce à l'émulation : 1055 votes !!

Il n'y a plus qu'à profiter de cet espace convivial, coquet et stimulant pour nos aînés...

Ce jardin thérapeutique et sensoriel est un atout évident pour la santé et le bien-être car il permet une approche non médicamenteuse et stimulante.

C'est l'occasion d'éveiller les sens et les connections avec les souvenirs...



FOCUS SUR LE TERRITOIRE PAYS DE MONTMEDY

L'ILCG du pays de Montmédy propose des activités, ateliers, ...

- ✓ Inscription ATELIERS MEMOIRE auprès de l'ILCG du Pays de Montmédy : 1 conférence + 5 séances
- ✓ Inscription aux séances de sophrologie
- ✓ Inscription aux Activités physiques (séances hebdo) tout au long de l'année
- ✓ Prochainement : conférences sur les Donations / Successions par Notaires

Coordonnées : ILCG du pays de Montmédy
8, chemin de la tuilerie
55600 IRE LES PRES
☎ 03.29.80.12.18
✉ leonard.jacqueline0036@orange.fr
ilcg.montmedy@orange.fr

FOCUS SUR LE TERRITOIRE PAYS DE REVIGNY

Séjour "Relais du Bien-être"

Ce séjour est destiné aux jeunes adultes aidants (18-25 ans), pour la période du 20/10 au 23/10, financé par la PFR PH 55

CE SÉJOUR EST ORGANISÉ PAR



20 MINUTES DE BAR-LE-DUC
50 MINUTES DE VERDUN
50 MINUTES DE COMMERCY

Dans la mesure du possible, nous organisons un covoiturage entre les participants pour plus de confort et de convivialité !



LES PLACES SONT LIMITÉES ALORS N'ATTENDEZ PAS !

RÉSERVÉ POUR UN GROUPE RESTREINT DE JEUNES AIDANTS, CE SÉJOUR EST POUR VOUS !

AUCUN FRAIS À PRÉVOIR

CES 3 JOURS SONT ENTIÈREMENT FINANCÉS PAR LA PFR PH 55



POUR VOUS INSCRIRE CONTACTEZ NOTRE ÉQUIPE

☎ 06 78 37 11 44
✉ sejours@relaisdubienetre.com
🌐 www.relaisdubienetre.com

Relais du Bien-être - 13, Rue Regard - 10000 Troyes 543 Relais du Bien-être - 09827 802 988 882 000 22 - 8027 Troyes - Centre social 10000 Troyes - Relais du Bien-être 09827 802 988 882 000 22

JEUNES AIDANTS 18-25 ANS

ET SI VOUS PRENIEZ DU TEMPS POUR VOUS ?

LA MAISON FORTE
9 6 Place Henriot Du Coudray, 55800 Revigny-sur-Ormain
🌐 www.lamaisonforte.fr

DU DIMANCHE 20 OCTOBRE 2024
AU MERCREDI 23 OCTOBRE 2024



VOUS AIDEZ UN PROCHE EN PERTE D'AUTONOMIE ?

VOUS VOUS DONNEZ AU MAXIMUM JUSQU'À NE PLUS PRENDRE DE TEMPS POUR VOUS ?

Accédez à ce séjour sur mesure conçu pour vous et profitez de cette pause bien méritée. Nous vous accompagnons dans la recherche de solutions pour la prise en charge physique et financière de votre proche. Au cours de ces 3 jours, dans une demeure de charme vous :

- 01 Disposerez d'une chambre individuelle avec sa salle de bain privative,
- 02 Dégusterez des repas de qualité,
- 03 Profiterez d'un cadre verdoyant propice au repos et au ressourcement,
- 04 Serez accompagnés par nos intervenants experts.

👤 SOPHROLOGUE 🧘 COACH EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ÉQUIPÉE 🎨 ART THÉRAPEUTE

LES BIENFAITS DU SÉJOUR

SE CONNAÎTRE

- Booster son estime et sa confiance en soi
- Gérer son stress et ses émotions

AMÉLIORER SON HYGIÈNE DE VIE

- S'exercer à l'Activité Physique Adaptée
- Prendre le temps de souffler
- Optimiser son sommeil

S'INITIER AU BIEN-ÊTRE

- Lâcher prise au travers de l'Art Thérapie
- Se ressourcer dans la nature
- Se relaxer et méditer

VOIR LA VIE POSITIVEMENT

- Améliorer son quotidien
- Développer son optimisme



TÉMOIGNAGES

"Je ne savais pas à quoi m'attendre au départ. Mais en repartant, j'aurai appris beaucoup de choses qui vont m'aider, dans ma façon d'agir, dans ma réflexion. Ça sera du plus". A -

"Prendre confiance en moi, peut être savoir dire non, poser des limites". B -

"C'est une coupure, on retrouve une vie sociale". M -

"Ce séjour m'a apporté un réconfort que je n'attendais pas". F -



L'ILCG du secteur d'Ancerville propose des activités, ateliers, ...

- ✓ 30 mai : L'Automobile Club Lorrain ACL proposera une révision du code de la route et conduite sur simulateur à l'ILCG du secteur Ancerville ;
- ✓ Pré-inscription pour les Activités Physiques Adaptées à l'ILCG du secteur d'Ancerville pour septembre 2024/2025
- ✓ Pré-inscription au Cours de SOPHROLOGIE 2024/2025

Coordonnées : ILCG du secteur d'Ancerville
16, rue Nicolas et Paul PAQUET
55 170 ANCERVILLE
☎ 03.29.70.24.84 / 06.76.57.32.39
✉ bureauilcgancerville@gmail.com

L'ILCG de la Haute Saulx propose des activités, ateliers, ...

- ✓ Inscription aux séances d'activités physiques JOP : Jeux Olympiques et Paralympiques 2024/2025
- ✓ 22 Mai : après-midi récréatif à MANDRES en BARROIS sur inscription

Coordonnées : ILCG de la haute Saulx
22, rue Maréchal Leclerc
55500 MONTIERS/Saulx
☎ 03.29.75.98.33 ou 09 67 19 09 29 (Présidente)
✉ ilcgdelahautesaulx@gmail.com

L'ILCG du Val d'ornois propose des activités, ateliers, ...

- ✓ APA gym douces tous les lundis à la médiathèque de Gondrecourt
- ✓ Jeux de société tous les mercredis à la Médiathèque de Gondrecourt
- ✓ Ateliers Couture tous les mardis à Mauvages
- ✓ Ateliers « Préserver les 5 sens » dès septembre 24 : pré-inscription obligatoire
- ✓ Ateliers NUMERIQUE : pré-inscription obligatoire

Coordonnées : ILCG du Val d'ornois
4 rue de Biencourt
55130 TREVERAY
☎ 06.37.64.47.11 - 03.29.70.93.78
✉ blancheschott@orange.fr -

L'ILCG du Val Dunois propose des activités, ateliers, ...

✓ Inscription aux Activités physiques (séances hebdo) tout au long de l'année

Coordonnées : ILCG du Val Dunois

Mairie

55110 DUN sur Meuse

☎ 03.29.83.50.37

06 47 27 36 51

✉ ilcg.valdunois@gmail.com

« Consommer de manière plus adaptée pour la planète & pour ma santé » à Stenay

La Mutualité Française Grand Est et ses partenaires* organisent dès le 21 mai 2024 à Stenay un cycle d'ateliers visant à apprendre à consommer de façon à préserver son corps et les ressources de la planète.

- **Mardi 21 mai 2024 : atelier « Acheter, cuire, conserver : Comment mieux consommer ? »** | S'informer sur les circuits courts, les labels et logos, la saisonnalité des produits, les pesticides, le fait maison et les modes de cuisson et de conservation
- **Mardi 28 mai 2024 : atelier « Eau : comment préserver nos ressources et la planète ? »** | S'informer sur le gaspillage alimentaire, sur l'eau du robinet et l'eau en bouteille et découvrir comment réduire sa consommation d'eau
- **Mardi 4 juin 2024 : atelier « Recettes faciles et rapides : comment éviter le gaspillage alimentaire ? »** | Apprendre à cuisiner des recettes «antigaspi»

Les ateliers (places limitées) ont lieu de 14h à 16h au Centre social et culturel 22 rue du Moulin – STENAY

*Organisé en partenariat avec le centre culturel et social de Stenay, l'ARS, la Région et la Dreal Grand Est (dans le cadre du PRSE)

RENCONTRES SANTÉ
Consommer de manière plus adaptée pour la planète & pour ma santé

Les mardis 21, 28 mai & 4 juin 2024 de 14h à 16h

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL
STENAY
22 rue du Moulin

Inscription GRATUITE
Mutualité Française Grand Est
06 49 85 62 31
inscription@mfge.fr

INSCRIPTION EN LIGNE

#Rencontresanté

CYCLE DE 3 ATELIERS pour apprendre à consommer de manière plus adaptée pour la planète et pour ma santé :

- 21.05 : Acheter, cuire, conserver : Comment mieux consommer ?
- 28.05 : Eau : comment préserver nos ressources et la planète ?
- 04.06 : Recette faciles et rapides : comment éviter le gaspillage alimentaire ?

Les partenaires : PRSE, ARS, Grand Est

« Quand plaisir et désir riment avec vieillir »

Le thème « *Quand plaisir et désir riment avec vieillir* » attise votre curiosité ?

Rendez-vous le 03 Juin 2024 au cinéma à Stenay.

Avec l'âge, la relation à soi, au couple, à la famille ou à la vie sociale évolue.

Comment vivre au mieux ces changements, tout en conservant bien-être et équilibre ?

Éric Kariger, ancien chef de l'unité de médecine palliative et de soins de support du CHU de Reims, aborde avec rigueur, justesse, pudeur mais aussi humour, tous les désirs et tous les plaisirs à maintenir à l'automne de sa vie.

Quand plaisir et désir riment avec vieillir

Conférence du Dr. Eric Kariger, Gériatre

Entrée gratuite - ouvert à tous

Lundi 3 juin 2024 - 14h00 **STENAY**

Salle de Cinéma l'Autre-Cité, 4 Chemin des Loisirs, 55700 STENAY

Conférence en partenariat avec le Centre Social et Culturel de Stenay, la MSA Marne Ardennes Meuse, Financée par L'Association LABEL Vie et les Caisses de Retraite.

Contact : ASEPT Lorraine
07 84 58 88 57 - contact@aseptlorraine.fr

FOCUS SUR LE TERRITOIRE DE VERDUN

L'ILCG du Verdunois propose des activités, ateliers, ...

- ✓ Activités Physiques Adapté : pratique régulière toute l'année : inscription au fil de l'eau ;
- ✓ Séances hebdo de biokinésie : inscription au fil de l'eau ;
- ✓ Sortie hebdo MARCHÉ tranquille (gratuit) tous les mercredis après-midi
- ✓ Café Amitié Mémoire hebdo : Chez Nat à Verdun sur inscription

Coordonnées : ILCG du Verdunois
Rue des Petits Frères
55 100 VERDUN
☎ 03.29.83.92.15
ilcg.verdun@wanadoo.fr

Retour sur la journée prévention et lancement de la semaine de la petite enfance qui a eu lieu à Verdun le 16 Mars

La direction de l'Autonomie était présente sur la journée de Prévention avec les simulateurs de vieillissement.

L'avancée en âge est un sujet qui nous concerne tous. Certaines croyances et idées reçues liées au grand âge menacent la pleine participation sociale des seniors. Pour changer le regard sur le vieillissement, il est nécessaire d'endosser une posture empathique en ressentant le bouleversement des sens vécu par les personnes âgées avec ce simulateur.

Nous avons également le Kit de sensibilisation aux risques routiers grâce aux lunettes simulation Alcool et drogue prêtées par GROUPAMA.



Retour sur l'inauguration de l'aire de jeux inclusive à l'école Saint Anne à Verdun

Chloé, elle-même en situation du handicap, étudiante du groupe scolaire Sainte-Anne, à Verdun, a eu la « FaMeuse Idée » de proposer d'aménager une aire de jeux inclusive au sein de l'école. Il s'agit d'un lieu de loisirs pour tous les enfants quels qu'ils soient (en situation de handicap ou non).



Journée de formation Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie

La délégation UNAFAM de Meuse organise une journée de formation "Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie" **le samedi 25 Mai 2024 de 9h30 à 17h00 à Verdun**, à la Maison des Associations, 21 rue de la Danlie.

Cette journée sera animée par une psychologue et une bénévole UNAFAM.

Cette formation est gratuite pour les participants. Le nombre de places étant limité, nous vous remercions d'adresser vos inscriptions **au plus tard le mercredi 15 Mai** par mail à 55@unafam.org ou par téléphone au 06 70 70 75 81.

Pour bénéficier pleinement de la formation, il est recommandé de suivre le module e-learning "Les schizophrénies" accessible sur la plateforme www.formaidants.fr

Cette journée est destinée à l'entourage d'une personne souffrant de schizophrénie.

UNAFAM Meuse

55@unafam.org

06 70 70 75 81

Bien cordialement, Les CTA