



La newsletter de l'Autonomie



Janvier - Février 2026



Changement d'adresse de la direction de l'Autonomie et de la MDPH

47 Rue du port à Bar le duc
Direction de l'Autonomie: 03.29.45.76.40
MDPH: 03.29.46.70.70

A VOS AGENDAS

Rendez-vous de l'Autonomie de la rentrée

- 19 Janvier** : Présentation de la nouvelle promo d'Unis Cité
- 02 Février** : Présentation de l'Equipe mobile psycho-gériatrique
- 02 Mars** : Présentation de l'Equipe Spécialisée Alzheimer ESA
- 07 Avril** : Présentation de l'Equipe mobile santé précarité EMSP

Les rendez-vous de l'Autonomie de 2025

Au cours de l'année 2025, nous vous avons proposés la présentation de différents services, structures, concernant les personnes âgées et/ou les personnes en situation de handicap :

- ✓ Les jeunes aidants PH
- ✓ BIP CONNECT de l'ADAPAH
- ✓ Présentation de l'Association des Paralysés de France
- ✓ DAA dossier de Demande d'Aide à l'Autonomie : mieux le comprendre pour mieux l'orienter !! et Information, sensibilisation à la grille AGGIR



- ✓ Ideas lab
- ✓ FEPEM
- ✓ Recours sur succession
- ✓ Le répit à domicile proposé par la PFR PH55
- ✓ SOS Suicide

L'ensemble de ces rendez-vous ont été enregistrés, si vous n'avez pas pu participer et que vous souhaitez les visionner, il vous suffit de faire un mail à Céline COLLIGNON celine.collignon@meuse.fr en demandant le replay.

ACTUS DEPARTEMENTALES

Une nouvelle équipe mobile en Meuse : l'EMPS Equipe Mobile Santé Précarité

L'EMSP est un service financé par l'ARS et porté par Addictions France. Ce service est gratuit et ils travaillent en binôme infirmière/éducatrice spécialisée. Ils interviennent sur tout le département meusien, directement sur le lieu de vie de la personne.

Public concerné :

Personne en situation de grande précarité (*sociale, financière, sanitaire, etc.*)
Personne éloigné du soin et de ses droits

Leurs missions :

Evaluer la situation de la personne dans son intégralité

Informer la personne sur ses droits

Prévenir et **sensibiliser** aux risques liés à la santé, au refus de soin, aux conduites addictives, etc.

Orienter et **accompagner** la personne vers les partenaires sociaux et médicaux pour une prise en charge globale et une réponse adaptée à ses besoins

Soutenir les proches de la personne accompagnée

Leurs objectifs :

Favoriser l'inclusion et l'insertion sociale des personnes en grande précarité

Aller-vers les publics les plus éloignés de leur droit et du système de santé

Collaborer avec les partenaires sociaux et médico-sociaux

Remobiliser la personne vers une démarche de soin

Comment l'EMSP intervient ?

Sur la sollicitation d'un tiers ayant repéré une situation de précarité nécessitant une intervention complémentaire. Il peut s'agir d'un proche ou d'un professionnel ou de la personne elle-même.

Par quel moyen ?

En nous adressant un mail à l'adresse suivante : emsp.55@addictions-france.org, avec la fiche saisine qui leur permettra de prendre connaissance de la situation.

NOUS CONTACTER

Equipe Mobile Santé Précarité
5, place de la République
Bar-le-Duc (55 000)

emsp.55@addictions-france.org
06 80 61 88 85



Comment solliciter l'intervention d'un ergothérapeute au domicile d'une personne âgée prise en charge par le CFPPA ?

Si vous rencontrez une personne âgée nécessitant l'intervention d'un ergothérapeute à son domicile, il faut envoyer un mail à l'adresse suivante : cfppa@meuse.fr

Ce mail doit contenir les éléments suivants :

Nom et prénom du ou des bénéficiaires ;

Date de naissance ;

Adresse complète ;

Coordonnées téléphoniques de la personne, le cas échéant celles de la « personne à contacter » ;

Un résumé de la situation, afin que l'ergothérapeute puisse avoir des indications sur l'état de santé de la personne, de son environnement et de ses éventuels besoins identifiés.

Mise en ligne du site internet du Réseau Polio Grand Est

Nous tenions à vous informer de la mise en ligne du site internet du Réseau Polio Grand Est www.polio-grandest.fr, plateforme régionale d'information, d'orientation et de soutien pour les personnes vivant avec des séquelles de poliomyélite et leurs professionnels de santé.

Ce site a pour objectifs de :

- * mettre à disposition des ressources fiables pour les personnes concernées ;
- * faciliter l'accès aux conseils et outils pratiques ;
- * présenter les structures de soins, d'accompagnement et de réadaptation de notre territoire ;
- * offrir aux professionnels de santé et aux acteurs médico-sociaux des références utiles pour l'orientation et la prise en charge.

🔗 Le site est accessible à l'adresse suivante : www.polio-grandest.fr

Nous espérons que cette plateforme contribuera à renforcer les liens entre les différents acteurs du territoire et à améliorer l'accompagnement des personnes polio.

Les prochaines thématiques des Cafés des aidants d'Interm'aides

	Bar le Duc 14h30-16h30 5 Rue Saint-François	Verdun 10h 12h 1er jeudi: CSC La Cascade 3ème jeudi: CSC P. Kergomard
Janvier 2026	29/01 : « Comment gérer l'inquiétude de la personne aidée ? Stimuler quand il n'y a plus d'envie ? Il paraît que j'en fais trop. Comment gérer mes émotions et mes réactions » par Mme Annette Marguillard, psychologue.	08/01 : rencontre libre 29/01 : « Présentation d'Asalée et un point sur les vaccins » par M. Benjamin Didiot, infirmier Délégué à la Santé Publique Asalée,
Février 2026	26/02 : Intervention Asalée: Présentation des missions des IDE d'Asalée. Point sur la vaccination des personnes de plus de 60 ans.	05/02 : rencontre libre 19/02 : « Les seniors face aux risques de délinquance, l'aspect législatif/principaux dangers d'internet, etc. » par Mme Sandrine ROTA, adjudant-chef. à A la maison médicale de Verdun.

Instants aidants : un nouveau dispositif pour la santé des aidants

Être aidant, c'est un engagement quotidien qui peut souvent impacter sa propre santé. Consciente des défis rencontrés, la MSA a lancé "Instants aidants", une solution innovante et accessible, conçue pour accompagner les aidants dans leur rôle tout en préservant leur bien-être.

Il existe plus de 9 millions d'aidants en France, **1 aidant sur 3 s'ignore** et 54% sont des femmes. Il faut savoir aussi que 58% des aidants sont salariés. 28% des aidants ont entre 50 et 64 ans et 23% ont 65 ans et plus.

Un accompagnement dédié et personnalisé

Instants aidants s'adresse à toutes les personnes qui soutiennent un proche en perte d'autonomie, malade ou en situation de handicap, et ce, quel que soit leur régime d'assurance maladie.

Avec l'aide d'un référent infirmier, ce dispositif propose un **accompagnement gratuit** de l'aidant, par téléphone au 0805 690 630*, pour :

- Faire le **point sur sa situation** d'aidant.
- **Identifier ses besoins** en santé, en répit, et en accès aux droits.
- L'**orienter** vers des solutions concrètes et adaptées.

Chaque étape est pensée pour s'adapter au rythme de l'aidant et à ses disponibilités.

Un accompagnement individuel et gratuit par téléphone

Comment bénéficier d'Instants aidants ?

- **Se renseigner et s'inscrire** en appelant le n° vert au 0805 690 630*.
- Fixer la date d'un **premier rendez-vous avec son référent** et ainsi faire un point sur sa situation d'aidant, ses besoins en santé, accès aux droits, répit...
- **Planifier les rendez-vous de suivi** avec son référent qui conseille et propose des solutions pratiques adaptées à l'évolution de sa propre situation.
- **Bénéficier d'un rendez-vous santé par téléphone avec un infirmier** des Instants aidants, pour faire un bilan sur sa santé et **préparer une consultation de prévention chez son médecin**.

L'accompagnement proposé suit le rythme de l'aidant et ses capacités du moment. Il peut arrêter et reprendre quand il le souhaite.

Pourquoi faire appel à Instants aidants ?

Parce que prendre soin de sa santé est tout aussi important que de prendre de celle d'un proche.

Grâce à ce dispositif, l'aidant bénéficie :

- D'une **écoute** attentive et bienveillante
- D'un accès à des **conseils** pratiques pour alléger son quotidien
- D'un **soutien** conçu pour l'aider à retrouver son équilibre et sa sérénité.



**VOS PROCHES
COMPTENT SUR VOUS ?
COMPTEZ SUR NOUS**

Vous prenez soin d'un proche ? Vous avez besoin d'en parler ?
Bénéficiez d'un accompagnement gratuit par téléphone.
**Faites le point sur votre santé
grâce aux Instants aidants.** N° Vert **0 805 690 630**

Prochains séjours proposés par Relais du Bien-être

Séjours programmés au Domaine de la Maison Forte à Revigny sur Orain :


- Du lundi 23 au jeudi 26 Mars 2026
- Du lundi 27 au jeudi 30 Avril 2026

Comme évoqué, ces séjours de répit sont **intégralement financés** grâce notamment au soutien du département, des complémentaires santé de l'AGIRC-ARCCO, et d'une dotation nationale de l'ANCV.

Tout inclus : hébergement, repas (de qualité), soins, ateliers et suivi émotionnel, pour permettre aux aidants de se ressourcer et de se détendre pleinement.

Activités bien-être et thérapeutiques incluses :

- Massages / Reflexologie plantaire
- Sophrologie : techniques de gestion des émotions et relaxation
- Gymnastique douce adaptée avec coach spécialisé etc.



Aidants identifiés par les **structures compétentes** (PFR, association et corps médical...)

Petit groupe d'aidants du même département pour créer du **lien social**

14h d'ateliers sur 3 jours


3 intervenants experts et diplômés

PROGRAMME DE 3 JOURS
(Mise en place d'un covoiturage)

ARRIVÉE en soirée (la veille)

Se sécuriser
• Faire connaissance avec le groupe

Moment de convivialité
• Dîner d'accueil



Aidants familiaux, et si vous preniez du temps pour vous?

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	TEMPS LIBRE
MATIN Sophrologue Accueillir ses émotions <ul style="list-style-type: none">• Présenter sa situation de vie• Échanger et faire part de ses attentes Gérer son stress <ul style="list-style-type: none">• Découverte des techniques de sophrologie• Initiation à la sophro relaxation• Découverte des techniques de respiration• Pratique de la marche consciente avec éveil des sens APRES MIDI Sophrologue Accueillir ses émotions <ul style="list-style-type: none">• Atelier relaxation et méditation <ul style="list-style-type: none">• Les 5 émotions primaires• Accepter sa situation• Apaiser ses émotions et apprendre à positiver• Oser se faire aider et déléguer• Marche consciente	MATIN Enseignant en activité physique adaptée Mettre le corps en action <ul style="list-style-type: none">• Réveil musculaire• Atelier pratique d'activité physique <ul style="list-style-type: none">• Apprendre des gestes ludiques aidants/aidés• Développer l'envie de bouger• Renforcer la cohésion de groupe APRES MIDI Reflexologie plantaire Améliorer son bien-être <ul style="list-style-type: none">• Lâcher prise au travers du soin (1h)• Dissiper les tensions pour retrouver l'équilibre du corps TEMPS LIBRE	MATIN Sophrologue Approfondir les acquis <ul style="list-style-type: none">• Atelier relaxation et méditation• Vivre l'instant présent <ul style="list-style-type: none">• Retrouver sa confiance en soi• Formuler un engagement pour le retour chez soi APRES MIDI Sophrologue Faire le bilan de cette parenthèse <ul style="list-style-type: none">• Évaluer son séjour• Rencontre avec les financeurs du projet• Moment d'échange entre les participants	JOUR 2 APRES-MIDI & JOUR 3 MATIN Des moments de temps libre entre les massages sont prévus, (voir planning individuel) Se relaxer Nos propositions : <ul style="list-style-type: none">• Lecture• Sieste• Marche dans la nature• Baignade (piscine ou lac) sur certains châteaux• Jeux de carte• Échanges avec le groupe• Relaxation• Sylvothérapie

Programmes susceptibles de modifications

BREF : un programme de Psychoéducation pour les aidants en santé mentale

L'application smartphone

eBREF

eBREF permet d'initier et d'accélérer le parcours des aidants en apportant une première réponse et en facilitant l'identification des ressources dont les aidants peuvent bénéficier près de chez eux

Comment se former ?

Pour proposer le programme de psychoéducation BREF, il vous suffit d'avoir au préalable été formé au programme BREF. La formation est destinée aux professionnels de santé et travailleurs sociaux (infirmiers, psychologues, internes, médecins, aides-soignants, assistantes sociales, ergothérapeutes, pharmaciens, éducateurs spécialisés, etc.) et aux bénévoles associatifs



PROGRAMMES POUR LES AIDANTS EN SANTÉ MENTALE

BREF

Programme de Psychoéducation

- Troubles psychiques
- Troubles du spectre autistique
- Troubles du neurodéveloppement
- Maladie d'Alzheimer et troubles apparentés
- Troubles du comportement alimentaire
- Addictions

5 déclinaisons du programme !

Intérêts pour les aidants :

- S'INFORMER** sur les troubles psychiques, les traitements et le système de santé
- TROUVER DE L'AIDE** d'autres structures/associations
- SUIVRE LES ACTUALITÉS** de la recherche en santé mentale, des associations de familles et d'usagers

Complémentaire et Gratuite !



Scannez le QR code ou recherchez « BREF AIDANTS »

Intérêts pour les professionnels :

- Faire **RÉFÉRENCER** sa structure proposant le programme BREF dans l'application
- IDENTIFIER** les ressources nationales et locales d'aide aux aidants en psychiatrie

2 modalités de formation (durée : 1 journée)

- À l'hôpital du Vinatier (Lyon/Bron), mensuellement
- Sur votre site pour un nombre de professionnels de santé et de bénévoles associatifs > 15 personnes. Une convention sera établie entre le CH le Vinatier et votre structure ; les frais pédagogiques sont 100% gratuits, les frais logistiques sont à la charge de l'établissement demandeur



Contactez nous

Centre Hospitalier LE VINATIER
POLE EST - CLAP - Docteur Romain REY
95 bd Pinel BP 30039 69678 BRON CEDEX

04 37 91 54 95
clap@ch-le-vinatier.fr

Découvrez et rejoignez le réseau BREF !

1 JOURNÉE DE FORMATION



SANTÉ MENTALE ET PSYCHIATRIE
Synthèse du bilan de la feuille de route



Un programme conforme aux recommandations internationales et nationales

- Proposer une intervention psychoéducatrice systématique et précoce aux aidants *Galletly et al., 2016*
- Initier un parcours d'accompagnement pour les aidants *Rapport Gillot, 2018*
Rapport du conseil économique social et environnemental, 2021
- PTSM : en cohérence avec la plupart des Projets Territoriaux de Santé Mentale actuels

Objectifs du programme

- Individualiser l'accueil des aidants
- Prendre en charge de façon précoce et systématique les aidants
- Connecter les aidants à un parcours dédié

Acceptabilité du programme

- 90% des familles, à qui il est proposé, acceptent de le suivre

Efficacité du programme

(données recueillies depuis 2016)

- Réduction du fardeau ressenti et de la symptomatologie dépressive des aidants après le programme
- Les aidants attribuent une note de 9.1/10 concernant l'utilité du programme
- 95% s'estiment satisfaits/très satisfaits

Début 2023, en France et en Belgique, la formation BREF, c'est déjà plus de :

138 formations réalisées
3005 personnes formées
174 structures formées
61 départements concernés



A 7-Day Training Course to Disseminate the BREF Psychoeducational Program to Clinicians and Promote Patient Engagement between Psychiatry Departments and Family Associations

Academic Psychiatry

LA PSYCHOÉDUCATION DES AIDANTS : un double bénéfice

Bénéfices directs pour les aidants

- Réduction de la symptomatologie dépressive
- Réduction du nombre de jours d'arrêt de travail
- Amélioration du fonctionnement familial
- Meilleur recours aux ressources disponibles
- Réduction du fardeau ressenti par l'aidant

Ma et al., 2018; Valladier et al., 2016
Bighelli et al., 2021

Bénéfices indirects pour les patients

- Intervention la plus efficace après les traitements médicamenteux
- Amplitude d'effet sur la prévention de la rechute identique à celle des traitements médicamenteux (troubles schizophréniques)

McFarlane, 2002; Sin & Norman, 2013

Partez à la conquête d'un nouvel espace pour votre santé

The image shows two promotional posters for 'Mon Espace Santé'. The left poster has a pink background and features a person in a blue spacesuit giving a thumbs up. Text on the poster includes 'Partez à la conquête d'un nouvel espace pour votre santé.', 'Pour enregistrer vos informations santé et faciliter votre suivi médical, rendez-vous dès maintenant sur monespacesante.fr ou téléchargez l'application.', and the 'mon ESPACE SANTÉ' logo with the tagline 'VOUS AVEZ LA MAIN SUR VOTRE SANTÉ.'. Logos for 'l'Assurance Maladie', 'RÉPUBLIQUE FRANÇAISE', and 'ma santé famille retraite services' are at the top. The right poster also has a pink background and shows a person in a blue spacesuit holding a flag that says 'mon ESPACE SANTÉ'. Text includes 'Vous souhaitez être accompagné.e pour partir à la conquête de Mon espace santé?', 'Un conseiller peut vous aider à activer votre service Mon espace santé. Appelez le 3422 ou rendez-vous en maison France services.', 'Retrouvez ici, la maison France services la plus proche de chez vous !' with a QR code, and the phone number '3422' with '(service gratuit + prix d'un appel) Lundi au vendredi 8h30 à 17h30'. Logos for 'l'Assurance Maladie', 'Meuse', and 'France services' are at the top.

Et si on repensait ensemble notre système de santé et de protection sociale ? Participez aux Etats généraux de la santé et de la protection sociale

La Mutualité Française Grand Est participe à la grande démarche collective des États généraux de la santé et de la protection sociale, portée par la Mutualité Française, l'Association des Assureurs Mutualistes, la CFTD, la Fédération des Établissements Hospitaliers et d'Aide à la Personne privés solidaires, l'Union Nationale Interfédérale des Œuvres Privées Sanitaires et Sociales, l'Union Nationale des Professionnels de Santé et l'Union nationale des syndicats autonomes.

Dans un contexte où les inégalités territoriales et sociales d'accès à la santé se creusent, cette initiative vise à donner la parole à tous les citoyennes et les citoyens ainsi que les professionnelles et professionnels de la santé et de l'accompagnement, pour repenser ensemble le modèle français de protection sociale.

L'objectif : imaginer ensemble une protection sociale plus durable, plus efficace et plus solidaire, à la hauteur des défis de demain.

🔗 Contribuez dès aujourd'hui sur consultation.placedelasante.fr

Quelques minutes suffisent pour exprimer vos priorités, vos attentes, vos idées.

Les réponses au questionnaire nourriront les réflexions des ateliers territoriaux qui se tiendront partout en France au printemps 2026 et qui permettront d'élaborer des propositions concrètes pour l'élection présidentielle de 2027.

Si vous souhaitez un kit de communication, des outils ou supports complémentaires, Lorraine MEYER pourra vous accompagner par téléphone au 06.87.14.22.39 et par mail : lmeyer@mfge.fr.

Comme précédemment, la vérification de l'éligibilité et les pré-inscriptions se font par téléphone :

- Stéphanie SAFFRE : 03 53 63 25 14
- Estelle BAUMHAUER : 07 85 76 59 15

L'ADMR signe officiellement des conventions de coopération SAD (SERVICES AUTONOMIE à DOMICILE) avec le SSIAD de Ligny, Dun/Meuse et Vaucouleurs

Le 11 décembre 2025, une étape importante : Signature officielle des conventions de coopération SAD (SERVICES AUTONOMIE à DOMICILE)

Nouvelle organisation plus simple => Les SAD MIXTE (Aide + Soins), c'est le rapprochement des services d'aide et de soins existants.

Objectif commun : Mieux accompagner les personnes âgées et/ou en situation de handicap à leur domicile en renforçant la coordination de l'aide et des soins et en assurant une prise en charge plus efficace et mieux coordonnée.

3 SAD MIXTE sur les secteurs de Dun/meuse, Ligny en barrois et Vaucouleurs

Ce projet illustre la volonté commune d'avancer ensemble en s'appuyant sur une organisation structurée et inscrite dans la durée.



Ruralinette : Un espace France Services itinérant

Comme les espaces France Services fixes, la Ruralinette respecte pleinement la charte France Services. Ce véhicule itinérant a été spécialement aménagé pour offrir un accueil de qualité aux usagers. Il dispose d'un espace confidentiel permettant d'échanger en toute sérénité avec un conseiller, d'ordinateurs en libre accès pour réaliser ses démarches en autonomie, ainsi que d'un espace convivial. L'ensemble du véhicule est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Ce projet répond concrètement aux difficultés de déplacement et d'accès aux services publics en milieu rural. La Ruralinette peut se déplacer au plus près des habitants, notamment dans les communes éloignées des autres structures France Services ou situées à plus de 15 minutes des services existants. Son autonomie de fonctionnement lui permet de s'installer facilement sur différents points du territoire.

Trois conseillers France Services, spécialement formés, assurent l'accueil du public, le bon fonctionnement et l'entretien du véhicule, garantissant ainsi un service fiable et de proximité pour tous.



L'itinéraire de la Ruralinette a été défini en fonction des 52 réponses positives des communes souhaitant l'accueillir, ainsi que de leur situation géographique. Ainsi la Ruralinette couvre 18 communes, dont 15 situées à 15 minutes ou plus d'un espace France Services existant, et 3 situés en zone éloignée : Breux (frontière belge), Inor (frontière ardennaise) et Sivry la Perche, comme suit :

- Broussey-Raulecourt
- Dieue sur Meuse
- Remoiville
- Champneuville
- Héவில்
- Villers le sec
- Cousances les triconvilles
- Loisey
- Ville sur Saulx
- Culey
- Mauvages
- Inor
- Dagonville
- Méigny le grand
- Breux
- Dammarie sur Saulx
- Morley
- Sivry la Perche

Tournée de la ruralinette

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
	MATIN	APRES-MIDI	MATIN	APRES-MIDI	MATIN	APRES-MIDI	MATIN	APRES-MIDI	MATIN	APRES-MIDI
Semaine Impaire	INOR	Breux	Culey	Ville sur Saulx	Sivry la Perche	DIEUE-SUR-MEUSE	Héவில்	Mauvages	BROUSSEY - RAULECOURT	
Semaine paire	Remoiville	CHAMPNEUVILLE	Dagonville	Loisey	Dammarie / S	Méigny le Petit	MORLEY	Villers le Sec	Cousances les Triconvilles	
Semaine Impaire	INOR	Breux	Culey	Ville sur Saulx	Sivry la Perche	DIEUE-SUR-MEUSE	Héவில்	Mauvages	BROUSSEY - RAULECOURT	
Semaine paire	Remoiville	CHAMPNEUVILLE	Dagonville	Loisey	Dammarie / S	Méigny le Petit	MORLEY	Villers le Sec	Cousances les Triconvilles	

Agenda de Janvier d'Intermaïdes 55



NORD MEUSIEN

• A destination des Aidants

Activités du mois de : **JANVIER 2026**

Intermaïdes 55

Plateforme d'accompagnement et de répit pour les proches aidants de personnes en perte d'autonomie.

Atelier Bien-être/Réflexologie

STENAY

→ **Lundi 26/01/2026 à partir de 14H10**
Centre social et culturel, rue du moulin

MONTMÉDY

→ **Mardi 27/01/2026 à partir de 14H10**
Centre social et culturel, 1 place Wilson

DUN SUR MEUSE

→ **Jeudi 22/01/2026 à partir de 14H10**
Salle de la mairie, 39 rue de l'hôtel de ville

Inscription 03.29.75.49.91



Intermaïdes55 café VERDUN



→ **Jeudi 08 Janvier 2026**
De 10H00 à 12H00 - Discussion libre
CSC la Cascade 22 allée du Pré l'Évêque

→ **Jeudi 29 Janvier 2026**

OUVERT A TOUS

Thématique :

« Présentation d'Asalée et un point sur les vaccins »

par M. Benjamin Didiot, infirmier Délégué à la Santé Publique Asalée

De 10H00 à 12H00
CSC P. KERGOMARD, 9 Rue Jean Paché

Entretien Individuel Psychologique

Si besoin, nous restons à votre disposition pour réaliser un/des entretiens psychologique.

SUR INSCRIPTION



Relayage Secteurs NORD et CENTRE Meusien

Lundi au Vendredi amplitude de 8H00 à 20H00.
Planifier 3H00 minimum jusqu'à 7H00 maximum.

Groupe de paroles VERDUN

SUR INSCRIPTION

→ **Lundi 26 Janvier 2026**
de 14H30 à 16H30

Salle de réunion - maison de santé
13 place Saint-Paul à VERDUN

Intermaïdes 55

Pour nous joindre :

5 Rue Saint François 55000 BAR LE DUC

☎ 03 29 75 49 91 (24h/24 et 7 jours / 7)

✉ intermaides55@fedes55.admr.org

🌐 <https://www.intermaides55.fr/>

📱 Plateforme Meuse Intermaïdes

👍 Intermaïdes 55

Avec le soutien financier de



NORD MEUSIEN

Activités du mois de : **JANVIER 2026**

Intermaïdes 55

Plateforme d'accompagnement et de répit pour les proches aidants de personnes en perte d'autonomie.

• A destination des Aidés

• Les Haltes répit/détente de 14H00 à 17H00 :

LUNDI STENAY	MARDI MONTMÉDY	JEUDI DOULCON
05 Maison Familiale et Rurale 4 rue des Lilas partage de la galette des rois	06 CSC du Pays de Montmédy 1 Place Wilson - salle 2 partage de la galette des rois	08 Centre Culturel Ipoustéguy 3 Bis place de la gare partage de la galette des rois
12 Maison Familiale et Rurale 4 rue des Lilas Atelier Gym douce	13 CSC du Pays de Montmédy 1 Place Wilson - salle 2	15 Centre Culturel Ipoustéguy 3 Bis place de la gare Atelier Gym douce
19 Maison Familiale et Rurale 4 rue des Lilas	20 CSC du Pays de Montmédy 1 Place Wilson - salle 2 Atelier Gym douce	22 Centre Culturel Ipoustéguy 3 Bis place de la gare
26 Maison Familiale et Rurale 4 rue des Lilas	27 CSC du Pays de Montmédy 1 Place Wilson - salle 2	29 Centre Culturel Ipoustéguy 3 Bis place de la gare



• Les familles sont conviées au partage de la galette des rois sur chaque site respectif de 16H00 à 17H00.

Inscription au 03.29.75.49.91.

Avec les soutiens financiers de :





CENTRE MEUSIEN

Activités du mois de : **JANVIER 2026**

Interm'Aides 55

Plateforme d'accompagnement et de répit pour les proches aidants de personnes en perte d'autonomie.

• **A destination des Aidants****Interm'Aides55 café
VERDUN**

→ **Judi 08 Janvier 2026**
De 10H00 à 12H00 - Discussion libre
CSC la Cascade 22 allée du Pré l'Évêque

→ **Judi 29 Janvier 2026**

OUVERT A TOUS

Thématique :

« Présentation d'Asalée et un point sur les vaccins »
par M. Benjamin Didiot, infirmier Délégué à la Santé Publique Asalée

De 10H00 à 12H00
CSC P. KERGOMARD, 9 Rue Jean Paché

**Atelier Psycho socio esthétique
VERDUN**

→ **Lundi 12 Janvier 2026**
à partir de 13H00

Bureau de l'ESA
13 place Saint-Paul à VERDUN

SUR INSCRIPTION

**Groupe de paroles
VERDUN**

SUR INSCRIPTION

→ **Lundi 26 Janvier 2026**
de 14H30 à 16H30

Salle de réunion - maison de santé
13 place Saint-Paul à VERDUN

**Entretien Individuel Psychologique
Répit à domicile/Relayage**

Prendre contact au 03.29.75.49.91

Atelier Gym pour les aidants

VERDUN de 14H30 à 16H30
→ **Lundi 19 Janvier 2026**

CSC Kergomard
9 rue Jean Paché

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
NOMBRE PARTICIPANTS LIMITÉ

Interm'Aides 55

Pour nous joindre:

5 Rue Saint François 55000 BAR LE DUC

☎ 03 29 75 49 91 (24h/24 et 7 jours / 7)

✉ intermaides55@fedes55.admr.org<https://www.intermaides55.fr/>

f Plateforme Meuse Intermaides

i Interm'Aides 55

Avec le soutien financier



CENTRE MEUSIEN

Activités du mois de : **JANVIER 2026**

Interm'Aides 55

Plateforme d'accompagnement et de répit pour les proches aidants de personnes en perte d'autonomie.

• **A destination des proches Aidés**

Les Haltes répit/détente de 14H00 à 17H00 :

LUNDI VERDUN	JEUDI St MIHIEL	VENDREDI ETAIN
05 Centre social et Culturel de la Cité Verte partage de la galette des rois	08 Familles rurales 13 rue sur Meuse partage de la galette des rois	09 Salle de la résidence 5 rue nouvelle Ludothèque, puis partage de la galette des rois
12 Centre social et Culturel de la Cité Verte Quiz / art déco	15 Familles rurales 13 rue sur Meuse Atelier Gym douce	16 Salle de la résidence 5 rue nouvelle Atelier Gym douce
19 Centre social et Culturel de la Cité Verte Atelier Gym douce	22 Familles rurales 13 rue sur Meuse Musée hors les murs	23 Salle de la résidence 5 rue nouvelle
26 Centre social et Culturel de la Cité Verte	29 Familles rurales 13 rue sur Meuse	30 Salle de la résidence 5 rue nouvelle



• Les familles sont conviées au partage de la galette des rois
sur chaque site respectif de 16H00 à 17H00.
Inscription au 03.29.75.49.91.

Avec le soutien financier de





SUD MEUSIEN

Activités du mois : JANVIER 2026

Interm'aides 55

Plateforme d'accompagnement et de répit pour les proches aidants de personnes en perte d'autonomie.

• A destination des Aidants

Atelier Psycho socio esthétique

BAR LE DUC de 13H30 à 17H15

→ Lundi 19 Janvier 2026

Local Interm'aides55, 5 rue St François

ANCERVILLE

→ Mercredi 14 Janvier 2026

Local SSIAD/AJ, 5/7 rue Jean Bourgeois

SUR INSCRIPTION



Interm'aides55 café

BAR LE DUC



→ Jeudi 29 Janvier 2026 de 14H30 à 16H30

Local Interm'aides55, 5 rue St François

Thématique:

« Comment gérer l'inquiétude de la personne aidée ? Stimuler quand il n'y a plus d'envie ? Il paraît que j'en fais trop. Comment gérer mes émotions et mes réactions » par Mme Annette Marguillard, psychologue

Groupe de paroles

BAR LE DUC de 14H30 à 16H30

→ Lundi 19 Janvier 2026

Local Interm'aides55

5 Rue Saint François

SUR INSCRIPTION



Atelier Gym pour les aidants

BAR LE DUC à partir de 14H30

→ Lundi 12 et Lundi 26 Janvier 2026

Local Interm'aides55

5 Rue Saint François

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

NOMBRE PARTICIPANTS LIMITÉ



Relayage Secteur SUD MEUSIEN

Lundi au Vendredi amplitude de 8H00 à 20H00.

Planifier 2H00 minimum jusqu'à 7H00 maximum.

Entretien Individuel psychologique

Sur demande au 03.29.75.49.91

Interm'aides 55

Pour nous joindre:

5 Rue Saint François 55000 BAR LE DUC

☎ 03 29 75 49 91 (24h/24 et 7 jours / 7)

✉ intermaides55@fedes55.admr.org

<https://www.intermaides55.fr/>

Facebook Plateforme Meuse Intermaides

Facebook Interm'Aides 55

Avec le soutien financier de



SUD MEUSIEN

Activités du mois : JANVIER 2026

Interm'aides 55

Plateforme d'accompagnement et de répit pour les proches aidants de personnes en perte d'autonomie.

• A destination des proches Aidés

• Les HALTES DE RÉPIT/DÉTENTE de 14H00 à 17H00 :

LUNDI BAR LE DUC	MERCREDI ANCERVILLE	JEUDI BRABANT LE ROI	VENDREDI LIGNY EN BARROIS
05 Centre social et culturel 1 place Sainte Catherine Partage de la galette des rois	07 Accueil de jour 5/7 rue Jean Bourgeois Partage de la galette des rois	08 Salle des fêtes 3 Rue Favarde Partage de la galette des rois	09 Salle Paroissiale 30 Rue de Strasbourg Partage de la galette des rois
12 Centre social et culturel 1 place Sainte Catherine Médiation animale	14 Accueil de jour 5/7 rue Jean Bourgeois Médiation animale	15 Salle des fêtes 3 Rue Favarde Musée Hors les Murs	16 Salle Paroissiale 30 Rue de Strasbourg Atelier Gym Douce
19 Centre social et culturel 1 Place Sainte Catherine	21 Accueil de jour 5/7 rue Jean Bourgeois Atelier Gym Douce	22 Salle des fêtes 3 Rue Favarde Atelier Gym Douce	23 Salle Paroissiale 30 Rue de Strasbourg Médiation animale
26 Centre social et culturel 1 Place Sainte Catherine Atelier Gym Douce	28 Accueil de jour 5/7 rue Jean Bourgeois Rencontre intergénérationnelle	29 Salle des fêtes 3 Rue Favarde Médiation animale	30 Salle Paroissiale 30 Rue de Strasbourg



• Les familles sont conviées au partage de la galette des rois sur chaque site respectif de 16H00 à 17H00.

Inscription au 03.29.75.49.91.

Avec le soutien financier de

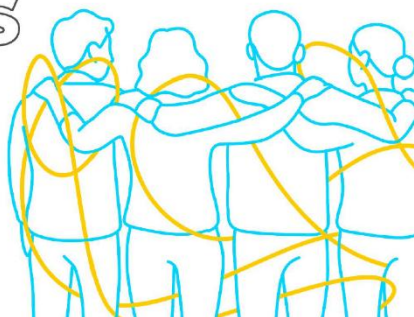


Les animations des aidants de Janvier Février

ANIMATIONS DU MOIS

Les tout-terrains

JANVIER
FÉVRIER
2026



ATELIER RADIO

Découvrez le monde de la radio grâce à Meuse FM, choisissez un thème et enregistrez votre propre émission !



12 JANV.
13H - 16H

Lieu :
Meuse FM
69, Bd de la Rochelle, Bar-le-Duc

JEUX DE SOCIÉTÉ

Bons et mauvais joueurs ! Vous êtes attendus pour vous affronter (et surtout rigoler) à des jeux de société. Galette des Rois à la clé...



05 JANV.
14H - 16H

Lieu :
Les PEP 55
43, rue de Champagne, Bar-le-Duc

CAFÉ DES AIDANTS

N'attendez pas que ça déborde... Venez discuter de votre quotidien autour d'un café en compagnie d'autres aidants.



19 JANV.
14H30 - 16H30

Lieu :
Le comptoir de Maître Kanter
17, Bd. de la Rochelle, Bar-le-Duc

THÉÂTRE

« Quand la ville se lève », plongez au cœur d'un récit vibrant où des habitants se soulèvent pour réinventer leur quotidien !



22 JANV.
20H30

Lieu :
ACB
20, rue André Theuriet, Bar-le-Duc

LANGUE DES SIGNES

Profitez d'une initiation à la Langue des Signes Française. Une langue poétique, pleine de mouvement !



26 JANV.
13H30 - 16H

Lieu :
Les PEP 55
43, rue de Champagne, Bar-le-Duc

BON DOUCEUR

JANV. 2026

BON POUR UNE
RÉDUCTION
DE 10€ DANS
UN SALON DE
COIFFURE

Demandez une facture nominative, avec la date de naissance de la personne, à renvoyer à la PFR PH 55.



SOPHROLOGIE

Profitez d'un moment zen et de détente grâce à la sophrologie ! Pour le goûter, on vous réserve des crêpes



02 FÉV.
14H30 - 15H30

Lieu :
Centre Social de la Côte
01, Place Sainte-Catherine, Bar-le-Duc

CAFÉ DES AIDANTS

N'attendez pas que ça déborde...
Venez discuter de votre
quotidien autour d'un café
en compagnie d'autres
aidants.



09 FÉV.

14H30 - 16H30

Lieu :

Le comptoir de Maître Kanter
17, Bd. de la Rochelle, Bar-le-Duc

JOURNÉE BIEN-ÊTRE

Et si on se détendait aux
thermes d'Amnéville ?
Petite session shopping et
balade juste après !



16 FÉV.

10H - 17H

Covoiturage possible :
Bar-le-Duc - 43, rue de Champagne
Départ à 09h30

Verdun - 02, avenue du 30e Corps
Départ à 10h

CHEZ LES POMPIERS

Les pompiers de Verdun vous
attendent pour vous faire visiter
leur caserne !
Ensuite, on déjeune dans
un fameux fast food !



ACTIVITÉ
ADULTES ET ENFANTS

Départs :

09h - Bar-le-Duc - 43, rue de Champagne
09h45 - Verdun - 02, avenue du 30e Corps

19 FÉV.

10H - 14H

BON DOUCEUR

FÉV.2026

BON POUR UNE
RÉDUCTION SUR
UN CAFÉ



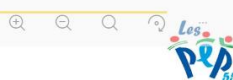
Demandez une facture nominative,
avec la date de naissance de la personne,
à renvoyer à la PFR PH 55.



03.55.12.01.59

pfr@lespep55.org

Les PEP 55
43, rue de Champagne,
55000, Bar-le-Duc
accueil@lespep55.org
03.29.79.31.24



Les animations des Jeunes aidants de Janvier Février



ANIMATIONS
JEUNES
AIDANTS

JANVIER
FÉVRIER
2026



GALETTE DES ROIS



Viens tirer les Rois et les
Reines aux PEP 55 et
fais jouer ta chance
au LOTO qui suit !



07 JANV.
14H - 17H

L'activité peut être annulée
en cas de relaiage

Lieu :

Verdun ou Bar-le-Duc
En fonction des inscriptions

ATELIER RADIO



Tu as toujours rêvé de passer à la radio ? Meuse FM te propose d'enregistrer un podcast ! Chauffe ta voix.



21 JANV.
14H - 17H

L'activité peut être annulée en cas de relaiage

Lieu :

43, rue de Champagne, Bar-le-Duc

MUSÉE À DOMICILE



Le Musée du Barrois vient à toi pour te présenter ses œuvres !



11 FÉV.
14H - 17H

L'activité peut être annulée en cas de relaiage

Lieu :

43, rue de Champagne, Bar-le-Duc

MATINÉE POMPIER



Les pompiers de Verdun t'attendent pour visiter leur caserne.
Et pour le repas ?
Un célèbre fast-food !



19 FÉV.
10H - 14H

L'activité peut être annulée en cas de relaiage

ACTIVITÉ ADULTES - ENFANTS

Départs :

09h - 43, rue de Champagne, Bar-le-Duc

09h45 - 02, Av. du 30e Corps, Verdun

CRÊPES + THÉÂTRE



Il vous reste une petite place pour une crêpe, après la Galette des Rois ?
Le tout, agrémenté d'une initiation théâtre !



04 FÉV.
14H - 17H

L'activité peut être annulée en cas de relaiage

Lieu :

Verdun ou Bar-le-Duc

En fonction des inscriptions

POKEYLAND

Enfile ton casque !
C'est parti pour une session de paintball et un tour de quad à Pokeyland !



18 FÉV.
09H - 17H

L'activité peut être annulée en cas de relaiage

Départs :

09h - 43, rue de Champagne, Bar-le-Duc

09h45 - 02, Av. du 30e Corps, Verdun



+ D'INFOS

03.55.12.01.59

pfr@lespep55.org

Les PEP 55
43, rue de Champagne,
55000, Bar-le-Duc
accueil@lespep55.org
03.29.79.31.24



FOCUS SUR LE TERRITOIRE DU NORD MEUSIEN

Mise à jour du Flyer de l'EMPG du nord Meusien



EMPG

ÉQUIPE MOBILE DE
PSYCHO-GÉRIATRIE

CONTACT

03 29 83 84 85

demandez le poste 36325

Site de Désandrouins

Allée Désandrouins, 55100 Verdun

EMPG

ÉQUIPE MOBILE DE PSYCHO-GÉRIATRIE

La psychogériatrie est une approche multidisciplinaire qui a pour objet de **COMPRENDRE** et **D'ACCOMPAGNER** les personnes âgées qui souffrent de **troubles psycho comportementaux**.

L'ÉQUIPE

- 1 gériatre formé en psychiatrie
- 3 infirmières
- 1 infirmière en pratique avancée (IPA)
- 1 psychologue
- 1 cadre

SES MISSIONS

ACCOMPAGNER ET AIDER

les équipes soignantes face aux troubles du comportement.

ÉVALUER

- la situation clinique
- le contexte
- les ressources thérapeutiques disponibles.

ÉTABLIR

une prise en charge adaptée en collaboration avec les aidants (professionnels ou familiaux).

SENSIBILISER ET INFORMER

sur la prise en charge spécifique de la personne âgée souffrant de troubles psychiques.

PROPOSER OU AJUSTER

si nécessaire, une thérapeutique médicamenteuse par le biais du Médecin.



L'EMPG INTERVIENT :

- En EHPAD (Établissement d'Hébergement pour les Personnes Âgées Dépendantes)
- À domicile

MODALITÉS D'INTERVENTION

Les interventions de l'EMPG doivent être **validées et prescrites par un médecin** (médecin coordonnateur de l'EHPAD, médecin hospitalier ou médecin traitant).

SECTEURS D'INTERVENTION :



TERRITOIRE DE LA COMMUNAUTE D'AGGLOMERATION DU GRAND VERDUN



REZO Grand Verdun

Parce que la mobilité est la préoccupation de tous et que peu de professionnels prennent les transports en commun, Mme LALEEuw du groupe REZO (transport à la demande, bus), à l'échelle du grand Verdun, propose des cessions de formation pour que nous puissions mieux expliquer ou rassurer les personnes que nous accompagnons dans le fait d'utiliser le bus ou le transport à la demande, soulever des freins !



En effet, les solutions existent mais elles sont sous utilisées alors que les tarifs sont plutôt intéressants. Mme LALEEUW propose un temps d'information théorique : comment prendre REZO ? avant de prendre le bus, la documentation, comment se repérer, les tarifs, découvrir l'application... puis un temps pratique où l'on prend le bus sur une demi-journée.

Elle peut aussi accompagner par groupe de futurs usagers des transports.

Voici les coordonnées de Mme LALEEUW : 03.29.86.66.66 ou www.transdev-grandest

Permanence du Groupe d'Entraide Mutuelle pour les personnes cérébro-lésées et traumatisées crâniennes

Le Groupe d'Entraide Mutuelle « Les Pépins de la Vie », est un lieu d'accueil, d'écoute et de partage où des personnes en situation de fragilité, vulnérables et isolées peuvent se retrouver, s'entraider, organiser ensemble des activités visant tant au développement personnel qu'à créer des liens avec la communauté environnante.

Tout au long de l'année, de nombreuses activités sont proposées : sorties, visites, soirées à thème, activités manuelles ou artistiques... Chacun peut à son rythme, venir participer, s'investir, passer un moment de convivialité. Le GEM est fondé sur l'adhésion libre et volontaire des personnes à un projet de solidarité et d'entraide.



LES PEPINS DE LA VIE
Groupe d'Entraide Mutuelle
pour personnes cérébro-lésées et
traumatisées crâniennes

PERMANENCE
TOUS LES 1ER MARDI DU MOIS
DE 14h A 17h
DANS LES LOCAUX DE ATM
33 place du Commandant GALLAND
55100 VERDUN

PERMANENCE
TOUS LES 3ème JEUDI DU MOIS
DE 13h A 17h
DANS LES LOCAUX DES PEP 55
2 avenue du 30ème Corps
Espace Commercial Saint Michel
VERDUN



VENEZ NOUS RENCONTRER



TERRITOIRE DE LA COMMUNAUTE DE COMMUNES ARGONNE-MEUSE

CINE DEBAT « Une vie démente »

Accompagner régulièrement un proche en raison d'une perte d'autonomie ou d'un handicap ne se décide pas. La plupart du temps, les circonstances de la vie nous engagent dans ce nouveau rôle, sans l'avoir choisi.

Quel type d'engagement et aide ? Quels impacts sur la vie quotidienne ? Quelles solutions ?

C'est pourquoi, le Comité Action Sociale Agirc-Arrco Nord Est, en partenariat avec et la plateforme de répit Interm'aides 55, l'ILCG centre Argonne et Centre de Ressources Territoriale Meuse Nord a le plaisir de vous inviter à une projection gratuite du film « Une vie démente » :

**Vendredi 6 février 2026
de 14H00 à 17H00 (accueil à 13h30)**

Pôle Culturel – 11 rue des déportés – 55 120 Clermont-en-Argonne

Entrée gratuite sur inscription - Parking - Salle accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Pour vous inscrire, vous pouvez adresser un mail avant lundi 2 février 2026 à actionsocialenordest@agirc-arrco.fr en indiquant vos nom et prénom et en précisant si vous serez accompagné(e). L'objet de votre mail portera la mention : « Inscription Clermont en Argonne ». Ou directement sur notre site : <https://www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/je-participe-a-un-evenement/> où vous retrouverez désormais l'ensemble des événements que nous organisons près de chez vous.

En cas difficultés pour vous inscrire ou pour un besoin de relaiage auprès de votre proche vous pouvez contacter Interm'aides 55 au 03 29 75 49 91

CINE-DEBAT : « Une vie démente »

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc-arrco

« Bien avec moi, mieux avec toi »



Un Ciné-Débat pour les Aidant.es

Vendredi 6 février 2026

Pôle Culturel – 11 rue des déportés, 55120 Clermont-en-Argonne

Au programme

14h (accueil à partir de 13h30) : Projection du film « Une vie démente », comédie réalisée par Ann SIROT et Raphael BALBONI.

15h30 : Débat : Comment aider son proche tout en prenant soin de soi ? animé par Interm'aides 55

16h00 : Temps d'échange avec les professionnels autour d'un pot de convivialité !

En cas de besoin de relaiage à domicile, vous pouvez solliciter l'association Interm'aides 55
Tel. 03 29 75 49 91

Entrée gratuite sur inscription

Par mail : actionsocialenordest@agirc-arrco.fr
L'objet de votre mail portera la mention : « Inscription Clermont ». Ou



Par QR CODE :

Interm'aides 55



Les mardi'scut aux Islettes

Les mardi'scut aux Islettes

A l'annexe de la Mairie

- Mardi 13 janvier
14h-16h30
Galette des rois + organisation des ateliers
- 27 janvier
14h-16h30
- 10 février
14h-16h30

Réservez vite votre place !
10 places par après-midi

Contacter Pauline au 06.85.62.43.39

Transport à la demande possible

Les rendez vous de la conso aux Islettes

LES RENDEZ-VOUS CONSO

Pôle Seniors,
Action
Prévention

Lundi 9 février 2026

14h-16h30 à la salle des fêtes de
Les Islettes, terrain de foot.

Animé par un bénévole de l'UFC
Que Choisir,
Thématique Conso Futé

06.85.62.43.39 | pauline.masson-varnerot@famillesrurales.org

TERRITOIRE DE LA COMMUNAUTE DE COMMUNES DE DAMVILLERS- SPINCOURT



D-marche débute à Mangiennes pour lutter contre la sédentarité

Un nouveau dispositif national, reconnu par Santé publique France, incite les Meusiens à marcher davantage : une nouvelle session de trois à quatre mois est lancée à Montmédy pour promouvoir l'activité physique, en particulier chez les plus âgés.

Le but est d'accompagner un groupe de personnes vers un quotidien plus actif. Augmenter son nombre de pas au quotidien, c'est de nombreux bénéfices pour la santé qui en découlent. La marche est une activité physique accessible à tous et gratuite, qui ne demande que peu d'efforts et très peu d'équipement

Séance 1/4

lundi 19 Jan
14h00 - 17h00

24 Grande Rue
55150 Mangiennes

Séance 3/4

lundi 09 Mars
14h00 - 16h00

24 Grande Rue
55150 Mangiennes

Séance 2/4

lundi 16 Fév
14h00 - 16h00

24 Grande Rue
55150 Mangiennes

Séance 4/4

lundi 30 Mars
14h00 - 16h00

24 Grande Rue
55150 Mangiennes

Contact

Vous pouvez également vous inscrire en contactant directement l'organisateur de l'activité

Tom DIEDA 06.67.73.61.89

Tom.dieda@adal.fr



TERRITOIRE DE LA COMMUNAUTE DE COMMUNES DU PAYS D'ETAIN

Retour sur le forum « des métiers de l'humain »

Le forum « des métiers de l'humain » s'est déroulé le 2 décembre à Etain par le biais de mise en situation à travers 8 ateliers.

92 élèves de 3^{ème} du collège d'Etain ont participé aux ateliers en lien avec les métiers de la petite enfance du social, du médical et du maintien à domicile le matin. L'après-midi, le forum était ouvert à l'ensemble des demandeurs d'emploi.



TERRITOIRE DE LA COMMUNAUTE DE COMMUNES DU PAYS DE MONTMEDY



D-marche débute à Montmédy pour lutter contre la sédentarité

Un nouveau dispositif national, reconnu par Santé publique France, incite les Meusiens à marcher davantage : une nouvelle session de trois à quatre mois est lancée à Montmédy pour promouvoir l'activité physique, en particulier chez les plus âgés.

Le but est d'accompagner un groupe de personnes vers un quotidien plus actif. Augmenter son nombre de pas au quotidien, c'est de nombreux bénéfices pour la santé qui en découlent. La marche est une activité physique accessible à tous et gratuite, qui ne demande que peu d'efforts et très peu d'équipement

Séance 1/4

lundi 05 Jan
9h00 - 12h00

1 Place Raymond Poincaré
55600 Montmédy

Séance 3/4

lundi 02 Mars
9h00 - 12h00

1 Place Raymond Poincaré
55600 Montmédy

Séance 2/4

lundi 02 Fév
9h00 - 12h00

1 Place Raymond Poincaré
55600 Montmédy

Séance 4/4

lundi 23 Mars
9h05 - 12h00

1 Place Raymond Poincaré
55600 Montmédy

Contact

Vous pouvez également vous inscrire en contactant directement l'organisateur de l'activité

Tom DIEDA 06.67.73.61.89

Tom.dieda@adal.fr



TERRITOIRE DE LA COMMUNAUTE DE COMMUNES DU PAYS DE STENAY ET DU VAL DUNOIS

Bien dans sa tête pour bien vieillir

En partenariat avec l'association Brain Up, le Centre Social et Culturel de Stenay proposent des ateliers de quatre séances thématiques, animé par une professionnelle de l'écoute. C'est l'occasion d'être conseillé sur la situation de chacun et d'échanger avec le groupe sur leurs expériences de vie dans une ambiance conviviale.

Ils sont organisés les mercredis 14, 21, 28 Janvier et 4 Février de 10 h à 12 h, au Centre Social et Culturel.

Ce programme est gratuit pour les participants et ouvert à toutes les personnes âgées de 60 ans et plus.

L'objectif de ces ateliers est d'apporter aux participants les clés pour comprendre les mécanismes associés au bien-être mental, les aider à (re)prendre confiance en eux en valorisant leur image et leur permettre de gérer les troubles émotionnels causés par les aléas et les difficultés du quotidien. Projet financé par la CARSAT

4 ATELIERS GRATUITS

**BIEN DANS SA TÊTE
POUR BIEN VIEILLIR**

Par un intervenant spécialisé de
l'association Brain Up

4 mercredis
14, 21 et 28 janvier 2026
4 février 2026
de 10h00 à 12h00

A destination des 60 ans et plus



Centre Social et Culturel
22 rue du moulin Parc de la forge
55700 Stenay



Inscription et
renseignements
Au Centre Social et Culturel
de Stenay
03.29.80.39.08



Les seniors connectés : le smartphone en toute simplicité

LES SÉNIORS CONNECTÉS : LE SMARTPHONE EN TOUTE SIMPLICITÉ !
Prise en main de l'outil numérique : Niveau débutant



24€ les 8 séances + adhésion CSC

Apportez votre smartphone (chargé) et rejoignez-nous pour apprendre, échanger et partager un excellent moment !

Jeudi 15 janvier 2026 A la mairie de moulins saint hubert (21 grande rue 55700)
Jeudi 22 janvier 2026
Jeudi 29 janvier 2026
Jeudi 5 février 2026
Jeudi 12 février 2026
Jeudi 5 mars 2026
Jeudi 12 mars 2026
Jeudi 19 mars 2026
de 10h à 11h

Carsat Retraite & Santé au travail

Inscription et renseignements au 03.29.80.39.08

Aujourd'hui notre téléphone portable est bien plus qu'un simple téléphone : Mini-ordinateur, appareil photo, console de jeu... Mais savons-nous vraiment l'utiliser ?

Ces 8 ateliers vont vous permettre de vous familiariser avec votre smartphone et les outils numériques qu'il propose afin de renforcer votre autonomie, maintenir et développer votre lien social. L'animatrice vous accompagnera dans la réalisation de démarches utiles du quotidien.

Action financée par la CARSAT et la Codecom

Inscription et renseignements au 03.29.80.39.08



TERRITOIRE DE LA COMMUNAUTE DE COMMUNES DE VAL DE MEUSE – VOIE SACREE



Retour sur la journée « Bien vieillir en Meuse » à Dieue-sur-Meuse

Dans le cadre de la Semaine Bleue 2025, une journée dédiée au « Bien vieillir en Meuse » s'est tenue à Dieue, rassemblant de 17 partenaires de la filière gériatrique et plus de 60 personnes d'âge varié. Ateliers, stands, interventions officielles et spectacle humoristique étaient au programme pour informer, accompagner et dédramatiser le vieillissement.



FOCUS SUR LE TERRITOIRE DU SUD MEUSIEN

Formation des aidants par France Alzheimer

La formation des aidants à domicile qui se tiendra à Commercy à partir de janvier 2026.

Cette formation a pour objectif d'accompagner et de soutenir les proches aidants dans leur rôle au quotidien, en leur proposant des temps d'échange, d'information et de partage d'expérience.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter

Lisane VAN DER ZANDEN

Stagiaire DEJEPS 1

7, Avenue Carcano

55200 Commercy

0354027172

france.alzheimer55@gmail.com

FORMATION DES AIDANTS

Vous accompagnez une personnes atteinte de troubles neurocognitifs et vous avez des interrogations?

FRANCE ALZHEIMER 55 PEUT VOUS ACCOMPAGNER !

UN MALADE, C'EST TOUTE UNE FAMILLE QUI A BESOIN D'AIDE

Les lundis

12/01; 26/01; 09/02;
09/03; 30/03; 08/06
de 14h à 17h

2026

Contactez-nous ici

FRANCE ALZHEIMER
55 MEUSE

Permanences :
du lundi au mercredi
9h à 12h et 13h à 16h
sur rendez-vous
contact55@francealzheimer.org
17 Avenue Carcano 55200
Commercy
03 54 02 71 72



TERRITOIRE DE LA COMMUNAUTE D'AGGLOMERATION MEUSE GRAND SUD

Le CHÈQUE ÉNERGIE

Vous voulez savoir si vous y avez droit ?
Être aidé pour en faire la demande ?
Le MAXILIEN vient directement à votre rencontre

Vendredi 9 janvier
08h-12h00
Marché-place de la République

Jeu 8 janvier
14h-17h00
Parking rue des acacias

Jeu 8 janvier
09h30 - 12h00
Parking de la maison des associations
rue des hirondelles

Merc 7 janvier
14h-16h30
Parking de la Maison De la Solidarité

Ugny-en-Barrois

Chemin des Barrois
55200 Ugny-en-Barrois
03 29 79 40 71

meuse

Le chèques énergie : Quésaqu ?

Comment faire pour bénéficier du chèque énergie ? Quelles sont ses modalités d'attribution ? Quels sont les montants du chèque énergie ? Comment payer une dépense d'énergie avec ce chèque ?

MAXILIEN et les professionnels de la Maison de la solidarité de Ligny en Barrois vient directement à votre rencontre et vous attend pour répondre à toutes vos questions sur le chèque énergie.

Une pause dans votre consommation d'alcool : Défi de janvier

Dans le cadre de son Contrat Local de Santé et en partenariat avec La Ligue contre le Cancer, les infirmiers ASALEE du territoire, le Centre hospitalier de Bar-le-Duc, la CPTS du Barrois, Addictions France et la Croix Bleue, l'Agglomération Meuse Grand Sud organise le « Défi de janvier » à la

Médiathèque de Bar-le-Duc
samedi 10 janvier
de 10h30 à 13h et de 14h à 16h30.

Animations ludo-pédagogique sur le thème du Défi de Janvier, visites de la médiathèque et de son parc, jeu/dégustation de cocktails sans alcool, exposition, jeu avec lots à gagner seront au programme de cette journée, le tout dans le cadre idyllique de la Médiathèque.

Entrée gratuite.



Retour sur les 20 ans du repas partagé

C'est avec une immense émotion et beaucoup de fierté que nous nous sommes réunis le 17 décembre 2025 à la salle des fêtes de Velaines pour célébrer les 20 ans de l'action « Partage de repas ».

Une action simple en apparence, mais profondément humaine, qui depuis vingt ans crée du lien, rompt la solitude et rassemble autour de valeurs essentielles : la convivialité, le partage et la solidarité.

Au début des années 2000, un constat s'impose sur notre territoire, comme ailleurs : le vieillissement de la population s'accompagne trop souvent d'isolement et de solitude.

C'est dans ce contexte qu'est lancé un groupe de travail intitulé « Rompre la solitude et l'isolement », à l'échelle du Pays Barrois.

A l'origine de ce projet Mr Jean ANSMANT et Mme Nicole ANDRÉ.

Le 8 septembre 2004 aura lieu le tout premier Partage de repas.



Les objectifs de l'action :

- ✓ rompre l'isolement,
- ✓ favoriser les rencontres,
- ✓ promouvoir une alimentation équilibrée,
- ✓ rendre les participants acteurs,
- ✓ et prolonger le repas par des échanges et des animations.

C'est une action globale, humaine, et profondément respectueuse des personnes.

Pérennisation et CIAS :

L'intégration du Partage de repas dans les politiques du CIAS Bar-le-Duc Sud Meuse permet de sécuriser l'action, tout en conservant son esprit d'origine : proximité, simplicité et convivialité.

Vingt ans...

Vingt ans de tables dressées,

Vingt ans de repas partagés,

Vingt ans de sourires, de discussions, d'amitiés,
Et surtout, vingt ans de lien social vivant et sincère.

Aujourd'hui, vingt ans plus tard, le Partage de repas est toujours là.

Il continue de rassembler des habitants de nombreuses communes, de créer des habitudes, des amitiés, parfois même des familles de cœur.



Et surtout, il répond toujours au même besoin fondamental : ne pas rester seul.

Permanences au CIAS à Bar le duc

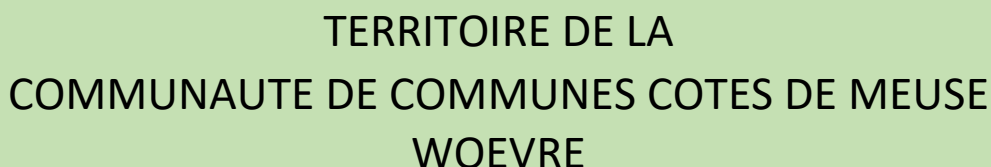
- ✓ **Permanences « France Services » gratuites** au CIAS de la Communauté d'Agglomération à Bar-le-Duc (4 bd des Ardennes) du lundi au vendredi de 09 h à 12 h & de 14 h à 16 h 30 (sauf le mardi après-midi) pour vous accompagner dans l'accomplissement de toutes vos démarches administratives.
Se renseigner au 03.29.79.17.41
- ✓ **Permanences numériques** (dans les centres socioculturels) pour une meilleure utilisation des outils (ordinateur, tablette, téléphone portable, smartphone),
[Aide et accompagnement numérique | Association de Coordination des Centres Socioculturels de Bar le Duc \(centres-sociaux.fr\)](http://centres-sociaux.fr)
Participation gratuite - prendre rendez-vous dans les Centres socioculturels de Bar-le-Duc ☎ 03.29.45.20.56 ou 03.29.79.20.46 ou 03.29.45.07.64.
- ✓ **Permanences juridiques** (notaire / avocat / huissier) au CIAS de la Communauté d'agglomération à Bar-le-Duc (4 bd des Ardennes) un jour par mois de 14 h à 17 h
Se renseigner au 03.29.79.17.41.

Transport à la demande

Le transport à la demande est un service de transport en commun "à la demande" sur simple réservation téléphonique au 0 800 009 004 pour se rendre au centre-ville de Bar-le-Duc au départ des quartiers Maëstricht, la Fédération, la rue du Port, Curmont, Burlidon et la rue de Savonnières.

Tarif pour une personne : **2 €**, à partir de deux personnes : **1 € / personne**.

Information et réservation : **03 29 45 45 45**



Les horaires sont de 10h à 12h et de 13h30 à 15h30, accueil café à 9h45 !

Assurée par Madame Amandine Huguenel, formatrice et coach, la formation est intégralement gratuite ! Elle bénéficie du soutien de la Maison France Service- de Vigneulles les Hattonchâtel et d'autres partenariats locaux.

Le nombre de places est limité et la réservation obligatoire auprès de l'organisateur CPLM
tel 07 60 53 15 36 e-mail cplm-formation@outlook.fr

Pour venir pensez à utiliser Roul' en Meuse

TERRITOIRE DE LA COMMUNAUTE DE COMMUNES DE COMMERCY VOID VAUCOULEURS



Planification des actions de France Alzheimer sur le territoire

- **SITE DE COMMERCY** Au, 17 Avenue Carcano

HALTE RELAIS Les mardis de 14h à 17h

Dates : 06/13/20/27 Janvier 03/10/17/24 Février 03/10/17/24/31 Mars

GROUPE DE PAROLE Un lundi par mois de 14h15 à 16h45

Dates : 19 Janvier / 16 Février / 16 Mars

FORMATION DES AIDANTS Les lundis de 14h à 17h

12/01 ; 26/01 ; 09/02 ; 09/03 ; 30/03 ; 08/06

FORMATION DES AIDANTS EN ETABLISSEMENT Les lundis de 9h 12h

EHPAD Résidence de la plaisance Ligny en Barrois

- **SITE DE VAUCOULEURS** Au café "Jarrousse"

CAFE MEMOIRE Les vendredis de 14h à 17h

Dates : 09 Janvier / 13 Février / 13 Mars

- **SITE DE SORCY** Au café "du virage "

CAFE MEMOIRE Les vendredis de 14h à 17h

Dates : 23 Janvier / 27 Février / 27 Mars

L'association France Alzheimer 55 propose des actions de soutien et d'accompagnement à destination des aidants, des couples aidants/aidés, des personnes malades, de leurs proches et de leur famille.

PERMANENCES :

sur rendez-vous du lundi au mercredi de 9h à 12h et 13h à 16h

17 Avenue Carcano 55200 Commercy

03 54 02 71 72

contact55@francealzheimer.org



TERRITOIRE DE LA COMMUNAUTE DE COMMUNES DE L'AIRE A L'ARGONNE

Le Pôle seniors propose des activités, ateliers...

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



MERCREDI 14/01 SEUIL D'ARGONNE	JEUDI 22/01 LOUPPY LE CHÂTEAU	JEUDI 29/01 LAVALLEE	LUNDI 2/02 CIAS VILLOTTE
ATELIER CUISINE (TARTE BOURDALOUE ET PATE SABLÉE) DE 14H À 16H 	ATELIER MÉMOIRE SUR PAPIER DE 14H À 16H 	ATELIER BIEN ÊTRE GÉMMOTHÉRAPIE (BOURGEOIS) DE 14H À 16H 	ATELIER JEUX D'ÉCRITURE DE 14H À 16H
JEUDI 12/02 BEAUZEE SUR AIRE	DE LA TÊTE AUX PIEDS, JE PRENDS SOIN DE MOI REMBER COURT (VOIR PAGE 4) VENDREDI 9/01, LUNDI 12/01, VENDREDI 23/01, VENDREDI 30/01 ET VENDREDI 06/02 DE 14H À 16H A L'ESPACE PARTAGÉ 		
REMISE À NIVEAU DU CODE DE LA ROUTE DE 9H À 17H 			

“ DE LA TÊTE AUX PIEDS JE PRENDS SOIN DE MOI

En partenariat avec l'association **Brain Up**, le pôle seniors propose un programme de **5 ateliers** dédiés à la découverte du corps et à la prévention santé.

Les ateliers seront dispensés par **une psychologue diplômée**.

- Séance 1** Le cerveau, mon chef d'orchestre
- Séance 2** Le cœur, mon moteur
- Séance 3** Les os, mes appuis
- Séance 4** La peau, mon rempart
- Séance 5** Le système immunitaire, mes défenses





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

La promotion de la troupe « Expression Libre » qui est actuellement à la recherche de nouveaux acteurs.

La compagnie de théâtre amateur "Expression Libre" existe depuis 12 ans.

Elle est entièrement financée et coordonnée par le CIAS De l'Aire à l'Argonne.

Elle réunit des acteurs extraordinaires, personnes porteuses de handicap mental, physique et psychique ainsi que des acteurs ordinaires, tous amateurs de théâtre.

Elle est encadrée par une metteuse en scène professionnelle de la Cie Caravanes, Céline LAURENT qui sait adapter la pratique théâtrale aux troubles liés aux différents types de handicap.

Céline a été formée à l'art dramatique mais aussi à la pédagogie curative et a le diplôme d'ES.

Elle monte une création tous les deux, qui se produit souvent au festival Ma rue prend l'aire.

La troupe se réunit une fois par mois, lors de stage de 4h en journée. Vous pouvez venir essayer quand vous voulez....

Renseignement, Céline LAURENT 0627573506

EXPRESSION LIBRE
ATELIERS THÉÂTRE → ACTEURS EXTRAORDINAIRES ET CIE



REJOINS LA TROUPE!

Des acteurs extraordinaires porteurs de handicap, des acteurs ordinaires, une troupe, une metteuse en scène et comédienne professionnelle

Un stage par mois, une création tous les deux ans

Communauté de Communes de l'Argonne
Contact Céline Laurent de la Cie Caravanes:
0627573506 / celine.esther@laposte.net
CIAS De l'Aire à l'Argonne: 0329706117

TERRITOIRE DE LA COMMUNAUTE DE COMMUNES DES PORTES DE MEUSE



La galette des rois de l'ILCG de la Haute Saulx

Le 21 Janvier l'ILCG de la Haute Saulx, organise la galette des rois à Montiers sur Saulx, salle de la mairie à 14 h

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à les contacter :



Coordonnées :

ILCG de la haute Saulx
22, rue Maréchal Leclerc
55500 MONTIERS/Saulx

☎ 03.29.75.98.33

💻 ilcgdelahautesaulx@gmail.com

Café-débat "Vivre avec le handicap"

La médiathèque de Gondrecourt le Château vous invite à un café-débat afin de discuter autour du handicap pour les personnes concernées et leurs aidants.



TERRITOIRE DE LA COMMUNAUTE DE COMMUNES DU SAMMIELLOIS



Retour sur le repas des cheveux d'argent 2025 à Saint-mihiel

Le traditionnel repas des Cheveux d'argent s'est déroulé le 25 septembre dernier à l'espace culturel des Avrils à Saint-Mihiel. Organisé par la Ville de Saint-Mihiel, associée à la Commune de Chauvoncourt, il a rassemblé 190 convives de plus de 68 ans et élus.

Tous ont apprécié le repas préparé par Lefort traiteur et l'animation musicale assurée par Bepp'Amy Orchestra.



En partenariat avec les commerçants sammiellois une tombola a permis aux participants de remporter de nombreux lots. En fin de repas des lots du Conseil départemental de la Meuse sont venus récompenser les gagnants du quiz imaginé par le service de l'autonomie.

Différents partenaires étaient conviés et disponibles pour présenter leurs missions, leurs activités :

- Services du Département - Direction de l'Autonomie
- Maxilien | Distribution de boîtes Lions SOS
- ADMR de Lacroix-sur-Meuse
- CAF'TIERS (Familles Rurales) – Activités seniors avec Astrid Milas
- ILCG du Sammiellois (mise à disposition de documentation)

La Ville de Saint-Mihiel remercie l'ensemble des acteurs de cette belle journée.



Bien cordialement, Les CTA