



# 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
- ✓ FEPREM
- ✓ 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](mailto:celine.collignon@meuse.fr) en demandant le replay.

## ACTUS DEPARTEMENTALES

### Une nouvelle équipe mobile en Meuse : l'EMSP 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

**Informier 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](mailto: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](mailto: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](mailto:cfppa@meuse.fr)

### **Ce mail doit contenir les éléments suivants :**

Nom et prénom du ou des bénéficiaires ;

Date de naissance ;

Adresse complète ;

Coordinées 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](http://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](http://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

	<b>Bar le Duc</b>  14h30-16h30  5 Rue Saint-François	<b>Verdun</b>  10h 12h  1er jeudi: CSC La Cascade 3ème jeudi: CSC P. Kergomard
Janvier 2026	<b>29/01</b> : « 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.	<b>08/01</b> : rencontre libre <b>29/01</b> : « Présentation d'Asalée et un point sur les vaccins » par M. Benjamin Didiot, infirmier Délégué à la Santé Publique Asalée,
Février 2026	<b>26/02</b> : Intervention Asalée: Présentation des missions des IDE d'Asalée. Point sur la vaccination des personnes de plus de 60 ans.	<b>05/02</b> : rencontre libre <b>19/02</b> : « Les seniors face aux risques de délinquance, l'aspect législatif/principaux dangers d'internet, etc. » par Mme Sandrine ROTA, adjudant-chef. à 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 Ornain :

- 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.



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

**clap**  
Centre Lyonnais  
des Aidants en Psychiatrie

**unafam**

**PROGRAMMES POUR LES AIDANTS**  
**EN SANTÉ MENTALE**

**BREF** Programme de Psychoéducation

### 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

## Contactez nous

Qualiopi  
processus certifié  
REPUBLIQUE FRANÇAISE  
ACTION DE FORMATION  
CERTIFICATION N° 211320-C2666

ÉVOLU'PSY  
compétence  
le plateau de formation en santé mentale

clap  
Centre Lyonnais  
des Aidants en Psychiatrie

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

1 Troubles psychiques  
2 Troubles du spectre autistique  
3 Troubles du neurodéveloppement  
4 Maladie d'Alzheimer et troubles apparentés  
5 Troubles du comportement alimentaire  
6 Addictions

5 déclinaisons du programme !

Découvrez et rejoignez  
le réseau BREF !

I JOURNÉE DE FORMATION

ars  
Agence Régionale de Santé  
Fonds d'innovation  
Organisationnelle en psychiatrie

17<sup>e</sup> Congrès de  
L'ENCEPHALE  
Prix du comité scientifique 2019

SANTÉ MENTALE  
ET PSYCHIATRIE  
Synthèse du bilan  
de la feuille de route  
MINISTÈRE  
DE LA SANTÉ  
ET DE LA PRÉVENTION

## Un programme conforme aux recommandations internationales et nationales

- Proposer une intervention psychoéducative 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 satisfait/très satisfait

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

Academic Psychiatry  
USA

A 3-Day Training Course to Disseminate the BREF Psychoeducational Program to Companies and Promote Network Establishment between Psychiatry Departments and Family Associations  
Paris, 2018 - Brussels, 2019 - Lyon, 2020  
Paris, 2021 - Brussels, 2022 - Lyon, 2023

## 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

p. 6

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

The image contains two side-by-side promotional posters. The left poster is for 'Mon Espace Santé' and features a blue background with a white illustration of an astronaut in a spacesuit. The text on the poster reads: '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.' followed by icons for the App Store and Google Play. Below this is the 'mon ESPACE SANTÉ' logo and the tagline 'VOUS AVEZ LA MAIN SUR VOTRE SANTÉ.'. The right poster is for 'L'Assurance Maladie' and has a pink background. It features a white illustration of an astronaut holding a flag with the text 'mon ESPACE SANTÉ'. The text on this poster reads: '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 an arrow pointing to a QR code, and '3422 (service gratuit + prix d'un appel) Lundi au vendredi 8h30 à 17h30'. Logos for 'l'Assurance Maladie', 'Meuse', 'France services', and the French Republic are visible 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 CFDT, 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](http://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](mailto: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
- Hévillers
- Villers le sec
- Cousances les triconvilles
- Loisey
- Ville sur Saulx
- Culey
- Mauvages
- Inor
- Dagonville
- Méligny 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	Hévillers	Mauvages	BROSSEY - RAULECOURT	
Semaine paire	Remoiville	CHAMPNEUVILLE	Dagonville	Loisey	Dammarie / S	Méligny le Petit	MORLEY	Villers le Sec	Cousances les Triconvilles	
Semaine impaire	INOR	Breux	Culey	Ville sur Saulx	Sivry la Perche	DIEUE-SUR-MEUSE	Hévillers	Mauvages	BROSSEY - RAULECOURT	
Semaine paire	Remoiville	CHAMPNEUVILLE	Dagonville	Loisey	Dammarie / S	Méligny le Petit	MORLEY	Villers le Sec	Cousances les Triconvilles	

# Agenda de Janvier d'Interm'aides 55



## NORD MEUSIEN

### • A destination des Aidants

#### 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.

#### 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**



#### 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.

#### Interm'aides55 café

##### VERDUN

→ Jeudi 08 Janvier 2026  
De 10H00 à 12H00 - Discussion libre



CSC la Cascade 22 allée du Pré l'Évêque

**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

#### Interm'aides 55

Pour nous joindre:

5 Rue Saint François 55000 BAR LE DUC

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

[intermaides55@fede55.admr.org](mailto:intermaides55@fede55.admr.org)

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

Plateforme Meuse Intermaides

Interm'Aides 55

Avec le soutien financier de



PAYS DE  
MONTMÉDY  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



## NORD MEUSIEN

### • 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 :



PAYS DE  
MONTMÉDY  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



## 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**

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



OUVERT A TOUS

→ Jeudi 29 Janvier 2026

**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**

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



Prendre contact au 03.29.75.49.91

#### 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

#### Atelier Gym pour les aidants



**VERDUN de 14H30 à 16H30**

→ Lundi 19 Janvier 2026

**CSC Kergomard**  
9 rue Jean Pache

**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 7jours / 7)  
internaides55@fed55.admr.org  
<https://www.internaides55.fr/>  
Plateforme Meuse Intermaides  
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 <b>VERDUN</b>	JEUDI <b>St MIHIEL</b>	VENDREDI <b>ÉTAIN</b>
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



## 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

Local Interm'aides55

5 Rue Saint François

#### Groupe de paroles

BAR LE DUC de 14H30 à 16H30



→ Lundi 19 Janvier 2026

Local Interm'aides55

5 Rue Saint François

SUR INSCRIPTION

#### Relayage Secteur SUD MEUSIEN

Lundi au Vendredi amplitude de 8H00 à 20H00.  
Planifier 2H00 minimum jusqu'à 7H00 maximum.

#### 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

#### Atelier Gym pour les aidants

BAR LE DUC à partir de 14H30

→ Lundi 12 et Lundi 26 Janvier 2026



Local Interm'aides55

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

NOMBRE PARTICIPANTS LIMITÉ

#### Entretien Individuel psychologique

Sur demande au 03.29.75.49.91

Interm'Aides 55

5 Rue Saint François 55000 BAR LE DUC

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

Pour nous joindre:

intermaides55@fede55.admr.org

https://www.intermaides55.fr/

Plateforme Meuse Interm'aides

Interm'Aides 55

Avec le soutien financier de



## Activités du mois : JANVIER 2026

Interm'Aides 55



SUD MEUSIEN

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



## 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



## BON DOUCEUR

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.



JANV. 2026



## 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 Maitre Kanter  
17, Bd. de la Rochelle, 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

## 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

## 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



## JOURNÉE BIEN-ÊTRE

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



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

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

16 FÉV.  
10H - 17H

## BON DOUCEUR

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.

FÉV.2026



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 relâchage

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



## 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

## 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



## POKEYLAND

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



Départs :  
09h - 43, rue de Champagne, Bar-le-Duc  
09h45 - 02, Av. du 30e Corps, Verdun



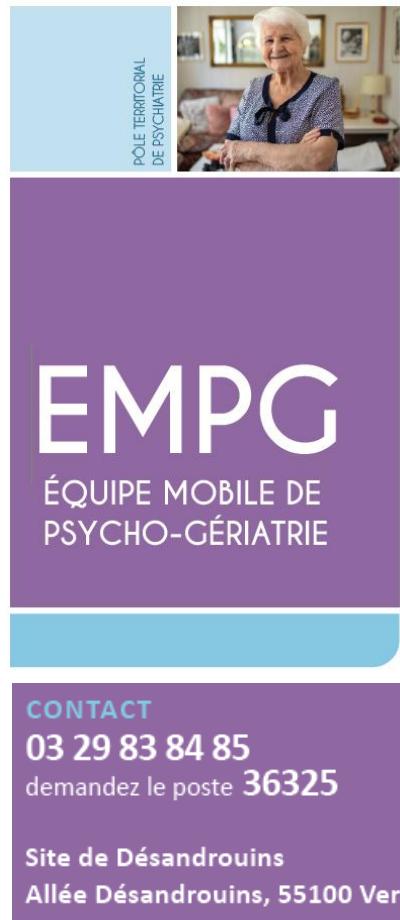
**03.55.12.01.59**  
**pfr@lespep55.org**

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 gériatric 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

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 LALEEUV 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](http://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.



## 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'IICG 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.

## CINE-DEBAT : « Une vie démente »



« 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 Raphaël 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 relayage 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



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



## 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<sup>ème</sup> 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 séniors connectés : le smartphone en toute simplicité

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

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

24€ les 8 séances + adhésion CSC

Jeudi 15 janvier 2026  
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

A la mairie de moulins saint hubert (21 grande rue 55700)

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

Lisanne VAN DER ZANDEN  
Stagiaire DEJEPS 1  
7, Avenue Carcano  
55200 Commercy  
0354027172  
[france.alzheimer55@gmail.com](mailto: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

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

**FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES 55 MEUSE**



## 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

Jeudi 8 Janvier 14h-17h00  
Parking rue des acacias

Jeudi 8 Janvier 08h30-12h00  
Parking de la maison des associations rue des hirondelles

Mercredi 7 Janvier 14h-16h30  
Parking de la Maison De la Solidarité

Ligny-en-Barrois

Chemin des Bouts  
55500 LIGNY EN BARROIS  
03 29 79 40 77

LE DÉPARTEMENT  
meuse

## Le chèques énergie : Quésquo ?

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.

DEFI DE JANVIER  
Prêt(e) à relever le défi ?  
SAM.  
10  
JANVIER  
2026

MÉDIATHÈQUE JEAN JEUKENS  
BAR-LE-DUC

De 10h30 à 13h et de 14h à 16h30

AU PROGRAMME :

Animations, visites, informations, dégustation,  
avec jeu-concours et lots à gagner

BAR-LE-DUC LA LIGUE CONTRE LE CANCER CPTS du Barrois Asalée ADDICTIONS FRANCE La Croix Bleue SUD MEUSE

## 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://Aide et accompagnement numérique | Association de Coordination des Centres Socioculturels de Bar le Duc (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, Curtmont, Burledon 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**



## TERRITOIRE DE LA COMMUNAUTE DE COMMUNES COTES DE MEUSE WOEVRE

### Stage de Vannerie à l'Eco-Musée d'Hannonville-Sous-Les-Côtes.

A partir du 15 janvier débutera le stage de Vannerie à l'Eco-Musée d'Hannonville-Sous-Les-Côtes.

Les personnes qui sont intéressées par ce stage peuvent encore s'inscrire.

Pour information :

- Dans le Groupe "Débutant", il me reste : 6 places
- Dans le Groupe "Expérimenté", il me reste : 1 place
- Dates et heure pour le Groupe "Débutant" les jeudis 15/01/26, 29/01/26, 05/03/26 et 12/03/26 de 9 h à 12 h
- Dates et heure pour le Groupe "Expérimenté" les jeudi 15/01/ 26, 29/01/26, 05/03/26 et 12/03/26 de 14 h à 17 h
- Tarif 120 euros les 3 séances

N'hésitez pas à contacter l'ILCG pour toute question :

#### 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

### ATELIER SENIORS "Bienvenue à la retraite"

La Communauté de Communes Côtes de Meuse-Woëvre accueillera prochainement un atelier gratuit de 4 jours à Vigneulles-lès-Hattonchâtel, les vendredi 9, 16, 23 et 30 janvier 2026 ; un atelier « Bienvenue à la retraite ».

Destiné aux personnes qui se projettent à la retraite dans les deux ans ainsi qu'à celles retraitées depuis les deux dernières années cet atelier de quatre jours évoquera les sujets suivants, " À la retraite :

- mes démarches administratives et financières,
- mes envies, mes projets, mon tempo,
- je continue de prendre soin de moi permettra d'évoquer la nutrition, la santé, l'activité physique
- du temps pour soi, du temps à offrir aux autres permettra d'évoquer dans une ambiance conviviale la question des relations sociales et de sa place dans la société, de la vie associative, du bénévolat...

Cette formation aura lieu à l'Espace Famille de Vigneulles lès Hattonchâtel (face à la mairie, accès Personnes à Mobilité Réduite).

**ATELIER SENIORS**  
**Bienvenue à la retraite**

**Gagnez en sérénité**

- Comprendre et connaître ses droits à la retraite
- Gérer son budget, ses ressources
- Obtenir des conseils et des solutions

**Le temps à la retraite : ça se prépare !**

Amandine Huguenel & Dominique Lepape animateurs au sein de "Changer par les mots SAS" vous propose un stage offert par la Carsat Nord-Est

**La santé ? Tous acteurs !**

- Découvrir comment favoriser son bien-être
- Bouger, bien manger, bien dormir : Comprendre pourquoi c'est vraiment important

**On continue ensemble ?**

- Connaitre les activités de proximité, les bons plans et bonnes pratiques à partager.
- Garder le contact ? Pourquoi pas !

Sur inscription Places limitées

Pour venir : Pensez à :  
CÔTES DE MEUSE - VILLENEUVE 03.29.75.32.50  
Espace Pôle Famille (à côté de la crèche - Place Taylor)  
07.60.55.15.36  
cplm-formation@outlook.fr

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](mailto: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](mailto:contact55@francealzheimer.org)



## TERRITOIRE DE LA COMMUNAUTE DE COMMUNES DE L'aire A L'ARGONNE

### Le Pôle séniors propose des activités, ateliers...

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



## LES ANIMATIONS DU PÔLE SÉNIORS (+ DE 60 ANS)

JANV-FEV-MARS 2026

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 PÂTE SABLÉE) DE 14H À 16H  	ATELIER MÉMOIRE SUR PAPIER DE 14H À 16H 	ATELIER BIEN ÊTRE GÉMMOTHÉRAPIE (BOURGEONS) 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 REMBERCOURT  (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 		

### “ 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](mailto: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



caravanes  
ACTEURS  
EXTRAORDINAIRES  
ET CIE



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



Contact Céline Laurent de la Cie Caravanes:  
0627573506 / [celine.esther@laposte.net](mailto: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](mailto: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.



### VIVRE AVEC LE HANDICAP

POUR LES PERSONNES CONCERNÉES ET LEURS AIDANTS

08 janvier 2026 - 18h30  
Médiathèque - Gondrecourt le Château



## 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