

. Mobilité / Se déplacer	Pages	2-3
. Conduite et prévention routière	Page	4
. Aménagement / adaptation du logement	Page	4
. Accompagnement au numérique	Page	5
. Bien-être et santé	Pages	6-12
. Stimulation de la mémoire	Pages	13-14
. Activité physique adaptée	Pages	15-17
. Lien social	Page	17
. Informations pour les proches aidants	Pages	18-21
. Ateliers pour les proches aidants	Pages	21-23

Un programme diversifié d'actions collectives de prévention, à proximité de votre lieu de vie, élaboré en partenariat avec les acteurs locaux pour vivre pleinement l'avancée en âge, prendre soin de soi tout en accompagnant un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

Ces actions en direction des personnes âgées de plus de 60 ans et des aidants sont soutenues pour la plupart par la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de Meurthe-et-Moselle.

Retrouver également toute la programmation sur le site :

Portail Bienvieillir : <https://www.pourbienvieillir.fr>

Si vous souhaitez mettre en place des actions de prévention sur votre commune, vous pouvez contacter Sophie CUVILIER, Responsable du Service Territorial Autonomie, au Département de Meurthe-et-Moselle en écrivant à cette adresse :

scuvilier@departement54.fr



RÉSEAU LE FIL : Transport à la demande et lignes régulières

Transport à la demande (sur inscription, accessible aux personnes à mobilité réduite).
Pour plus d'informations : Boutique le Fil—Place Raymond-Poincaré à Val de Briey.

☎ **0 800 710 054**

FiléO

Location de vélo assistance électrique pour un, trois ou six mois.

Contacter le **ST2B** ☎ **09 85 60 07 19**

TRANSPORT À LA DEMANDE - Taxi Régis

Dans un périmètre de 5 km autour des communes de Jarny (tous les jeudis), Conflans et Labry (1 jeudi sur 2). Participation de 2€ par trajet/personne.

Réservation avant le mardi 16h au CCAS de Jarny ☎ **03 82 33 10 10**

TRANSPORT COLLECTIF - CCAS AUDUN-LE-ROMAN

Transport collectif accompagné et à domicile pour personnes âgées et handicapées sur les communes d'Audun-le-Roman, Malavillers, Mercy-le-Haut, Anderny, Sancy, Beuvillers et Serrouville (sur inscription).

Pour plus d'informations : Mairie d'Audun-le-Roman - ☎ **03 82 21 60 23**

DYNAM'HAUT

Réseau de conducteurs bénévoles pour vous transporter et vous accompagner dans vos déplacements (RDV médicaux, courses, sorties ...). Secteur Cœur Pays-Haut (sur inscription).

Pour plus d'informations : ☎ **06 42 73 79 98** les lundis et jeudis de 14h à 17h

ATELIERS CRÉATIFS PLATEFORME OXYGÈNE RÉPIT 54

Ateliers réservés aux aidants de personnes en situation de handicap.

MONT BONVILLERS Pour les aidants

2026
Lundi de 14h à 16h
12 janvier
9 février
9 mars

En binômes aidant-aidé

Mardi de 14h à 16h
17 février

Contact
Plateforme Oxygène Répit 54
03 57 77 00 22

LE CERCLE DES INVISIBLES LAÉTICIA VIGO-HABRAN

Un cercle pour les proches aidants concernés par le handicap de leur proche.

Pour déposer ce qui pèse, rompre l'isolement et reprendre souffle.

HATRIZE À la Guinguette

Entre 18h et 19h30

1er semestre 2026
14, 28 janvier
11, 25 février
11, 25 mars
8, 22 avril

2ème semestre 2026
30 septembre
14, 28 octobre
4, 18 novembre
2, 16 décembre

Contact
Laëticia VIGO-HABRAN
06 59 93 58 82

ATELIERS POUR LES PROCHES AIDANTS

ATELIERS

ATELIER D'AIDE AUX AIDANTS

Séverine PINNA, Psychopraticienne

Ces ateliers ont pour objectif de proposer aux aidants un moment de répit et de convivialité afin d'échanger sur diverses situations vécues.

JARNY

Salle quartier Gare

2026

Jeudis après-midis de 14 à 17h

08 et 22 janvier

05 et 19 février

5 et 26 mars

Contact

Séverine PINNA : 07 83 27 45 56

ET SI ON SOUFFLAIT...

ART-THÉRAPIE—KERJA PIERRET

S'offrir une bulle d'oxygène, un moment de répit pour s'exprimer et se ressourcer en passant par la créativité et le jeu.

Il n'est pas nécessaire de posséder des compétences artistiques.

S'adresse aux parents, enfants, conjoints de personne en situation de handicap physique, psychique, moteur, mental, cognitif, sensoriel, TND, etc.

VAL DE BRIEY

Maison de Santé Pluriprofessionnelle

2026

Le dernier vendredi de chaque mois de 9h à 11h

Contact

**Kerja Pierret
06 79 92 64 43**

POTERIE AID'OR

CHRIS TERRE

Ateliers de céramique créative et expressive pour les aidants.

Ces espaces offrent une échappatoire précieuse permettant aux participants de s'exprimer artistiquement et émotionnellement tout en se soutenant mutuellement.

Programmation en cours

Contact

**Christelle THISSE
06 82 65 24 97**

LE MOBI'BUS AU CŒUR DES ÉVÉNEMENTS - CCAS DE JOEUF

Ce service, « mobilité en cœur de ville », est effectué par un agent en semaine (9h-11h et 14h-16h) et un élu les week-ends et jours fériés.

Pour plus d'informations : du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

☎ **03 82 20 77 14** ou à l'accueil du CCAS (2 bis rue de l'abattoir à Joeuf).

SORTIR PLUS (AGIRC-ARRCO)

AGIRC-ARRCO a mis en place pour ses retraités une prestation « sortir plus ». Ce dispositif permet aux personnes âgées de + de 75 ans d'effectuer des sorties (courses, promenades, visites à des proches, etc.) en étant accompagnées par une personne de confiance, employée par un organisme agréé d'aide à la personne.

Pour plus d'informations : ☎ **09 71 09 09 71** (service gratuit + prix d'un appel).

CONDUITE ET PRÉVENTION ROUTIÈRE

ATELIERS

LA MOBILITÉ DES SÉNIORS AUTOMOBILE CLUB LORRAIN

Remise à niveau du code de la route
Simulateur de conduite.
Atelier Piétons.

Présentation de la nouvelle signalisation et passage de l'examen du code de la route (sans aucune sanction bien sûr). Rappel des droits et devoirs du piéton, des règles pour les randonneurs. Simulateur de conduite pour tester ses réflexes et conseils du formateur.

JOEUF

02 mars 2026

MERCY-LE-HAUT

16 février 2026

Contact
MSF

03 82 20 77 14

Contact
Mairie

03 82 21 61 04

AMÉNAGEMENT / ADAPTATION DU LOGEMENT

PENSER L'ADAPTATION DU LOGEMENT AVEC LE BUS DE L'AUTONOMIE 54 Service territorial Autonomie BRIEY- ERGOT Home

Conseils gratuits d'un ergothérapeute pour repenser son logement et l'adapter aux besoins d'aujourd'hui et de demain.
Visite du bus aménagé en appartement itinérant, pour mieux découvrir les aides techniques et l'adaptation du logement pour mieux vieillir à domicile.
Intervention du Service Territorial Autonomie de Briey (demandes APA et MDPH).

Passages à définir dans les communes du territoire de BRIEY

Contact
Service Territorial Autonomie de Briey
03 57 49 81 10

INFORMATIONS UTILES POUR LES PROCHES AIDANTS

CONGÉ PROCHE AIDANT

Le **congé de proche aidant** permet au salarié de **s'occuper d'une personne en situation de handicap, d'une personne âgée ou en perte d'autonomie**. Ce congé est accessible **sous conditions** (lien familial ou étroit avec la personne aidée, résidence en France de la personne aidée) et pour une **durée limitée**. Le salarié peut percevoir une allocation journalière du proche aidant (AJPA).

ATELIERS POUR LES PROCHES AIDANTS

SUPPLÉANCE : Pour faciliter votre participation à ces différentes actions, des solutions peuvent être proposées à votre proche : accompagnement par un service d'aide à domicile ou accueil de jour en structure d'hébergement.

Vous êtes proche aidant d'une personne âgée de plus de 60 ans : contact Plateforme de répit 06 16 86 53 88.

Vous êtes proche aidant d'une personne en situation de handicap : contact Plateforme de répit OXYGÈNE RÉPIT 54 03 57 77 00 22.

ATELIERS

UN MOMENT CRÉATIF HORS DU TEMPS

ART-THÉRAPIE—KERJA PIERRET

De l'art-thérapie préventive en faveur du binôme aidant/aidé.

Un moment de partage créatif pour se resourcer. Adapté à tous sans nécessité de compétence artistique.

VAL DE BRIEY

Maison de Santé Pluriprofessionnelle

2026

Le premier mercredi des vacances scolaires
de 9h30 à 11h30

Contact
Kerja Pierret
06 79 92 64 43

PARTIR EN VACANCES AVEC SON PROCHE

VACANCES RÉPIT FAMILLES (VRF)

Ce dispositif permet de partir en vacances avec un proche en perte d'autonomie et/ou situation de handicap en garantissant un accompagnement de qualité adapté aux besoins de chacun. Des aides financières de caisses de retraites complémentaires peuvent également être accordées.

☎ 05 57 88 58 85 www.vrf.fr

AGENCE NATIONALE POUR LES CHÈQUES VACANCES (ANCV)

Grâce à ses programmes « courts séjours prévention » et « Séniors en vacances », l'ANCV permet aux proches aidants de partir en vacances en séjours tout compris (hors transport), seuls ou accompagnés de la personne aidée en perte d'autonomie ou en situation de handicap, à un tarif préférentiel et en bénéficiant d'une aide financière.

☎ 09 69 32 06 16 seniorsvacances.ancv.com

ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL PROCHES AIDANTS

CIDFF - LONGWY / BRIEY

☎ 07 82 33 86 96 - cidff54.psy@gmail.com

LE CAFÉ BLANC

Le café blanc est un espace sans jugement, où vous trouverez écoute, réconfort et compréhension. Venez partager vos émotions, découvrir le deuil blanc et sortir de l'isolement. Ensemble, avançons avec douceur vers plus de sérénité.

À Hatrize.

☎ 06 59 93 58 82 / Laetitia VIGO-HABRAN

ATELIER MULTIMÉDIA D'INITIATION SÉNIORS SOS FUTUR

*Découverte de la tablette pour réduire la fracture numérique et favoriser l'autonomie.
Apprendre les gestes nécessaires à la prise en main d'une tablette numérique.
Communiquer avec ses proches, aller sur internet.*

VILLE-SUR-YRON Le Préau Café associatif

du 6 janvier au 24 mars 2026
de 14h à 16h

Contact Mairie
03 82 33 91 70
Ou sms au 06 29 93 58 68

ATELIER DE PERFECTIONNEMENT À LA TABLETTE NUMÉRIQUE SOS FUTUR

Gagner en autonomie par la maîtrise des outils numériques et consolider les acquis pour aller plus loin dans l'usage de la tablette, apprendre de nouvelles fonctionnalités.

AUBOUÉ MJC

Les mardis
du 6 janvier au 24 mars 2026
de 9h45 à 11h45

Contact Mairie
03 82 22 40 00

AUTODÉFENSE DES SÉNIORS-PROGRAMME D'AUTONOMISATION NUMÉRIQUE DES SÉNIORS HELIOS GAMING

Rendre les séniors autonomes face aux risques numériques (escroquerie en ligne, etc.) en combinant pédagogie et exercices pratiques.

AUBOUÉ MJC

Les mardis
de 9h45 à 11h45

Contact MJC
07 69 36 63 22

ACCOMPAGNEMENT AU NUMÉRIQUE Maison des Solidarités et de la Fraternité MSF

Aide à l'utilisation du téléphone, de la tablette, de l'ordinateur et d'applications diverses.

JOEUF MSF Rue de l'Abattoir

Sur demande

Contact MSF
03 82 20 77 14

**RENFORCER SES DÉFENSES PAR L'ALIMENTATION
BRAIN'UP**

Ces ateliers ont pour objectif de mieux connaître le microbiote intestinal et les grands principes de défense de l'organisme, de rappeler les fondamentaux de l'équilibre alimentaire et les aliments à privilégier pour un microbiote sain (recettes).

JARNY

2026
31 mars
7,14 et 21 avril

de 14h à 16h

Contact
CCAS JARNY
03 82 33 10 10

JOEUF

2026
02, 09, 16 et 23 avril

de 10h à 12h

Contact
MSF
03 82 20 77 14

**ALIMENTATION ANTI INFLAMMATOIRE
MUTUELLE FAMILIALE**

Obtenir des conseils d'une diététicienne nutritionniste pour mieux comprendre les mécanismes de l'inflammation et mettre en place une alimentation saine et durable pour sa santé.

LABRY

Salle de réception—ZAC Geslin

16 janvier 2026

Contact Mairie
03 82 33 14 74

**BIEN DANS MA TÊTE, MA SANTÉ JE LA PRÉ-
SERVE AVEC MON ASSIETTE, MES BASKETS ET
MA COUETTE
ASSOCIATION ADOR**

Ateliers pratiques et théoriques de prévention : diététique, activité physique, stress, sommeil pour les personnes de plus de 60 ans qui souhaitent rester en forme.

Programmation en cours
Courant 2026

Contact ADOR
03 72 85 01 10

LE SERVICE TERRITORIAL AUTONOMIE (STA) Antenne MDPH**Maison du Département à Homécourt**

Le STA est un service de proximité du Département de Meurthe-et-Moselle pour les personnes âgées, en situation de handicap, leurs familles et les partenaires locaux.

Il joue un rôle d'information, de soutien et d'orientation des aidants. Des mesures telles que l'aide personnalisée à l'autonomie (APA) et la prestation de compensation du handicap (PCH) attribuées par le Conseil départemental, contribuent à soutenir les aidants en finançant l'intervention de services d'aide à domicile, l'accueil temporaire et l'accueil de jour en EHPAD, le dédommagement familial, etc.

☎ 03 57 49 81 10 / stabriey@departement54.fr

LA MÉDIATION FAMILIALE AIDANTS /AIDÉS**UDAF**

Pour améliorer la communication, prévenir les conflits, renouer le dialogue en cas de conflit intrafamilial concernant la personne âgée en perte d'autonomie et/ou en situation de handicap et aborder plus sereinement l'entrée dans une structure, le choix de son lieu de vie, son financement, le besoin d'une mesure de protection, etc.

☎ 08 09 54 10 10

BULLE D'AIR - MSA / ADAVIE

Durant votre absence, un professionnel de confiance prend votre relais auprès de votre proche dans sa vie de tous les jours : compagnie, courses, repas, jeux, aide aux gestes du quotidien, sorties. En journée, de nuit, 24h/24 durant un week-end, ponctuellement, ou de façon régulière.

☎ 07 86 42 24 12 / bulledair@adavie.fr

PROCHES AIDANTS

Je viens en aide régulièrement à une personne âgée de plus de 60 ans en perte d'autonomie, ou à une personne en situation de handicap pour les activités de la vie quotidienne...

En qualité de proche aidant, je peux bénéficier d'actions de prévention qui me sont particulièrement dédiées.

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DE MEURTHE-ET-MOSELLE NORD

Les proches (familles, amis) de personnes souffrant d'une maladie neurodégénérative ou étant en situation de perte d'autonomie peuvent bénéficier d'un accompagnement psychologique individuel, d'informations et de formations.

Permanence téléphonique 9h30-12h du lundi au vendredi ☎ 06 16 86 53 88

Ateliers toute l'année sur tout le territoire : activité physique, sophrologie, beauté, diététique, art thérapie, perles, théâtre, sonothérapie, auto-massage, sorties culturelles, séjour vacances, groupe de parole.

PLATEFORME OXYGÈNE RÉPIT 54

Soutien aux proches aidants de personnes en situation de handicap

Soutien individuel : évaluation, conseils, accompagnement, ateliers collectifs visant le répit, le mieux être et les liens sociaux. Suppléance à domicile et/ou recherche d'accueil temporaire. Les proches (familles, amis) d'une personne en situation de handicap : déficience intellectuelle, psychique, troubles neuro développementaux dont les troubles du spectre autistique, etc. peuvent bénéficier d'un accompagnement et de solutions de répit adaptées.

☎ 03 57 77 00 22 / aidantph54@jbthiery.asso.fr

LA DOULEUR, LA COMPRENDRE POUR MIEUX LA SOULAGER BRAIN'UP

Identification et connaissance des mécanismes de la douleur.

Conseils pratiques pour soulager la douleur.

LABRY
Salle de réception—ZAC Geslin

2026
6, 13, 20 janvier
de 14h à 16h

Contact Mairie
03 82 33 14 74

RAYONNER À TOUT ÂGE BOOST FORMATIONS

Renforcer son estime de soi et sa confiance en soi grâce à la technologie.

LABRY
Salle de Réception— ZAC Gueslin

2026
9,10,16,17 et 27 mars
de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30

Contact Mairie
03 82 33 14 74

FORUM SÉNIORS AUTONOMIE ET BIEN-ÊTRE ET SANTÉ CCAS JARNY

Stands d'informations, animations et ateliers à destination des seniors, proches aidants et professionnels.

JARNY

Forum annuel

Contact CCAS
03 82 33 10 10

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

ATELIERS

SOPHROLOGIE - AUTONOMIE ET BIEN-ÊTRE ÉTINCELLE—Cécile OLIVIER

Estime de soi, gestion du stress, troubles de l'anxiété.

VILLE-SUR-YRON Le Préau-15 rue du Château

2026
8, 15, 22, 29 janvier
de 10h30 à 11h30

Contact Mairie
03 82 33 91 70
Ou sms au
06 29 93 58 68

VALLEROY Salle Omnisport

2026
5, 12, 19, 26 janvier
2, 9 février
2 mars

de 10h30 à 11h30
Contact Mairie
03 82 46 26 78

OLLEY Salle de la Mairie

2026
9, 16, 23, 30 janvier
6, 13 février
6, 13, 27 mars
de 14h30 à 15h30

Contact Mairie
03 82 33 83 20

ATELIER YOGA DU RIRE— PRIORITÉ AU BIEN ÊTRE Marie-Claire DIDIER— BATIGNANI

Le yoga du rire allie rires volontaires et respiration pour favoriser le bien-être et la détente. Accessible à tous, il réduit le stress et renforce les liens sociaux. Il constitue un outil préventif ludique et thérapeutique pour les seniors.

XIVRY-CIRCOURT

2026
Les lundis à 14h
5, 12, 19 et 26 janvier
2, 9 et 16 février
2, 9 et 16 mars

Contact Mairie
06 16 31 52 22

HATRIZE

2026
Les mardis à 14h
10, 17, 24 et 31 mars
7 et 28 avril
5, 12, 19 et 26 mai

Contact Mairie
03 82 33 02 20

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

ATELIERS

RANDO SANTÉ Les Randonneurs du Pays de l'Orne

Séances de marche douce sur terrain plat à destination des seniors désireux de reprendre une activité physique modérée et adaptée à leur condition physique, à la suite d'un problème de santé ou pour rompre l'isolement.

Aide à la première prise de licence à la fédération française de randonnée.

VAL DE BRIEY Plan d'eau

Chaque vendredi
à 14h

Contact
Les randonneurs
du pays de l'Orne
06 35 23 37 83

JARNY

Contact
Union sportive du
Jarnisy Rando
03 82 33 17 97

MEM'HOP

Programme de 12 séances visant à prévenir le déclin cognitif, tel que la maladie d'Alzheimer, à promouvoir la santé du cerveau et à soutenir leur bien-être global en pratiquant de l'activité physique.

VAL DE BRIEY

Les mercredis
de 13h30 à 14h30

Contact
03 10 93 06 60

MANCIEULLES

Les mercredis
de 15h à 16h

LIEN SOCIAL

VISITES DE PERSONNES ÂGÉES ISOLÉES FIL D'OR JARNY

Association qui a pour but de rompre l'isolement chez les personnes âgées.

SECTEUR JARNY Visites à domicile

Contact
03 82 33 57 64

MONA LISA : II VOUS ARRIVE DE VOUS SENTIR SEUL ? CCAS JARNY

Bénéficier de visites ou d'appels pour rompre la solitude. Ou devenir bénévole si vous souhaitez offrir votre temps à d'autres seniors.

SECTEUR JARNY - LABRY— CONFLANS Visites à domicile— Bénévolat

Contact CCAS JARNY
03 82 33 10 10

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

ATELIERS

ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR VIEILLIR EN BONNE SANTÉ ORNE LORRAINE CONFLUENCE SIEL BLEU <i>Activité physique adaptée et ludique délivrée en cours collectifs.</i> <i>Alternance travail debout et assis.</i> <i>Respect des degrés d'autonomie et possibilités de chaque participant.</i>	BRAINVILLE Programmation en cours <i>Contact Mairie</i> 03 82 33 84 12	AVRIL Programmation en cours <i>Contact Mairie</i> 03 82 46 00 75
	FRIAUVILLE Programmation en cours <i>Contact Mairie</i> 03 82 33 00 12	

ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ MUTUELLE FAMILIALE MSF DE JOEUF	JOEUF Atelier des transmissions et des savoirs 16 rue de l'Hôtel de ville 2026 21 et 28 janvier 4 et 11 février De 14h à 15h30 <i>Contact MSF</i> 03 82 20 77 14
--	---

Y'A PAS D'EQUILIBRE SANS BOUGER Claudia SIEG <i>Exercices doux et variés pour renforcer force, souplesse, équilibre et améliorer le bien-être général.</i>	MERCY-LE-HAUT En cours de Programmation <i>Contact Mairie</i> 03 82 21 61 04
--	--

ÉQUILIBRE—PRÉVENTION DES CHUTES MUTUELLE FAMILIALE <i>Prévenir la perte musculaire, renforcer sa mobilité et son équilibre pour prévenir les chutes. Aménager sa maison pour prévenir les chutes.</i>	LABRY Salle de Réception—ZAC Gueslin Programmation en cours <i>Contact Mairie</i> 03 82 33 14 74
---	--

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

ATELIERS

LAND ART DANS UN BAIN DE FORÊT KERJA PIERRET, ART-THÉRAPEUTE <i>Créer en pleine nature, en marchant dans la forêt, pour favoriser le mieux-être :</i> - physique (redynamiser son corps et ses muscles) ; - psychique (évacuer son stress) ; - émotionnel (s'offrir un temps pour soi, se ressourcer, passer un moment convivial).	BATILLY À partir d'avril 2026 Programmation en cours <i>Contact Mairie</i> 06 84 61 23 66
---	--

UN R DE DÉTENTE RACHEL GUILLIN <i>Détente, gestion du stress, gestion des émotions, image de soi, confiance en soi, équilibre...</i> <i>Relaxologie, automassage, respiration, technique de relaxation dynamique.</i>	MONT-BONVILLERS À partir du 18 novembre 2025 Le mardi tous les 15 jours de 14h à 15h30	MOUTIERS À partir du 24 novembre 2025 Le lundi tous les 15 jours de 16h à 17h30
	MERCY-LE-HAUT À partir du 09 décembre 2025 Tous les mardis de 9h30 à 11h00	<i>Contact Rachel GUILLIN</i> 06 72 48 76 63
	JOEUF <i>Relaxologie</i> 22 janvier 2026 De 15 à 16h <i>Auto-massage</i> 19 février 2026 De 15h à 16h <i>Contact MSF</i> 03 82 20 77 14	BATILLY À partir du 31 mars 2026 Tous les mardis de 9h30 à 11h <i>Contact Mairie</i> 06 84 61 23 66

**BIEN VIEILLIR ENSEMBLE
CENTRE SOCIAL VILLE PLURIELLE**

Aider à bien vieillir en proposant des activités physiques, permettre l'accès au numérique, développer une dynamique d'entraide entre les générations. Moments de transmission de savoirs entre jeunes et moins jeunes.

HOMÉCOURT

Programmation en cours

Contact

Centre social ville plurielle

03 82 22 11 77

**PRENDRE MA PLACE,
REDECOUVRIR MON ESPACE
SÉVERINE PINNA—THÉRAPEUTE**

Envie de reprendre confiance et de tisser du lien? Ce programme de 10 séances invite à redécouvrir son territoire, à s'amuser et à échanger autour d'activités locales et bienveillantes.

Un vrai bol d'air pour le moral et la convivialité.

TERRITOIRE DE BRIEY

Programmation en cours

À partir de février 2026 toutes les semaines

Contact

Séverine PINNA 07 83 27 45 56

Severine.pinna@icloud.com

**FEET WELL
RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE**

Un atelier de réflexologie palmaire en 2 étapes : un atelier découverte en binôme et un atelier d'approfondissement des zones réflexes de la main.

**BATILLY
Salle Polyvalente**

2026
13 et 20 janvier
3 et 10 février
10 et 17 mars

Contact Mairie
06 84 61 23 66

1, 2, 3 SÉNIORS, CŒUR DU PAYS HAUT

Ateliers collectifs pour prendre soin de soi.

Programmation en cours

Contact

Communauté de communes Cœur Pays Haut
03 82 21 59 00

**GYMNASTIQUE PREVENTION SANTÉ
SIEL BLEU**

Prévenir la perte musculaire, renforcer l'amplitude articulaire et améliorer l'équilibre statique comme dynamique.

Activité qui s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique douce et qui s'adapte au rythme de chacun.

**AUDUN-LE-ROMAN
Salle du Gué**

Mercredi
de 13h30 à 14h30
et
de 14h30 à 15h30

Contact Mairie
03 82 21 60 23

**DONCOURT-LES-
CONFLANS**

Lundi
de 11h à 12h
de 13h30 à 14h30
de 16h30 à 17h30

Contact Mairie
03 82 33 07 42

**ARPA de JARNY
Centre J. Romain**

Lundi
de 9h30 à 10h30
Contact ARPA
06 79 50 48 12

**MONT-BONVILLERS
Salle La Victoria**

Lundi
de 11h à 12h
Contact Mairie
03 82 21 80 09

**BETTAINVILLERS
Salle Communale**

Lundi de 13h45 à
14h45

Contact Mairie
03 82 21 29 31

**GIRAUMONT
Salle Marie-
Romaine**

Lundi de 15h15 à
16h15

Contact Mairie
03 82 33 10 46

**GYMNASTIQUE ADAPTÉE POUR SÉNIORS
MJC LABRY**

Améliorer la force musculaire, l'équilibre et la flexibilité, réduire le stress et l'anxiété.

**LABRY
Salle des Sports**

Le lundi

Contact MJC
06 83 60 21 32

STIMULATION DE LA MÉMOIRE

ATELIERS

TRAVAILLER SA MÉMOIRE BOOSTS FORMATIONS <i>Prendre soin de sa santé cérébrale à travers des méthodes ludiques alliant innovation, sophrologie, jeux et technologies.</i>	BATILLY Salle polyvalente 2026 6, 13 et 20 mars 3 avril de 13h30 à 17h <i>Contact Mairie</i> 06 84 61 23 66	HATRIZE 2026 26 janvier 9 février 2 et 3 mars de 14h00 à 17h30 <i>Contact Mairie</i> 03 82 33 02 20
	TRIEUX 2026 9, 30 avril 7 et 14 mai de 13h30 à 17h <i>Contact Mairie</i> 03 82 46 56 00	

ATELIER MÉMOIRE CHAUFFE CITRON <i>Ateliers mémoire à partir de thèmes, échanges entre participants.</i>	BATILLY Salle Polyvalente <i>Courant 2026</i> <i>Contact Mairie</i> 06 84 61 23 66
---	--

ATELIER REMUE-MÉNINGES Lola AUBRY Psychomotricienne <i>Ces ateliers ont pour objectif de stimuler les capacités cognitives des personnes à travers une série d'ateliers ludiques et diversifiés : exercices de mémoire, jeux interactifs, discussions de groupe et activités créatives.</i>	JOEUF L'atelier de transmission des savoirs 16 rue de l'hôtel de Ville 2026 Le vendredi du 20 février au 27 mars de 14h à 16h <i>Contact MSF de Joeuf</i> 03 82 20 77 14
--	---

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

ATELIERS

EN DEUIL ET ALORS ? INVITATION AU VOYAGE CRÉATIF LAÉTICIA VIGO-HABRAN <i>L'invitation au voyage créatif est un espace doux et libérateur, où vous pouvez poser vos émotions sans jugement. À travers le collage, le dessin et l'écriture spontanée, vous donnez du sens à votre histoire, commencez à vous apaiser et honorez ceux que vous avez perdu.</i>	LABRY Programmation en cours <i>Contact Mairie</i> 03 82 33 14 74	VILLE-SUR-YRON Café Associatif Le préau 2026 29 septembre 6,13 et 20 octobre <i>Contact Mairie</i> 03 82 33 91 70 Ou sms au : 06 29 93 58 68
	BATILLY Programmation en cours <i>Contact Mairie</i> 06 84 61 23 66	HOMÉCOURT-JOEUF Programmation en cours <i>Contact</i> Laëticia VIGO-HABRAN 06 59 93 58 82

PLAISIR DES SENS LOLA AUBRY—PSYCHOMOTRICIENNE <i>Explorer et stimuler les cinq sens à travers des expériences ludiques et variées. Contribue au maintien des capacités sensorielles, favorise le bien-être, renforce le lien social et la confiance en soi.</i>	HOMÉCOURT Programmation en cours <i>Contact</i> Lola AUBRY : 06 05 09 59 72
---	---

SENIOR AU TOP EFM <i>Ateliers collectifs pour prendre soin de soi, bouger, se distraire, agir pour son mieux-être (yoga, gym douce, nutrition, sophrologie).</i>	VAL DE BRIEY Réunion de présentation : 14 janvier 2026 à 14h à la Résidence Pernet Ateliers courant 2026 <i>Contact</i> Ghislaine FRANCHINI 06 33 64 60 01
--	--

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ : SOMMEIL

ATELIERS

ATELIER SOMMEIL NÉOSILVER

Mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge ainsi que l'impact de l'état d'esprit sur la qualité du sommeil.

JARNY
salle quartier Gare
Rue Victor Hugo

2026
3, 10, 17 et 24 février
3 et 10 mars

de 14h à 16h

Contact CCAS de Jarny
03 82 33 10 10

ESCAPE GAME SOMMEIL ASSOCIATION SYNAPS

Conférence ludique dont l'objectif est de renforcer ses connaissances concernant le sommeil et les pathologies du sommeil et de découvrir des stratégies pour maintenir un sommeil de qualité.

Programmation en cours

Contact Elodie MORELE
contact@association-synaps.fr

ATELIER SOMMEIL ET STRESS BRAIN UP

L'atelier porte sur les mécanismes du sommeil et du stress, des conseils de prévention mais aussi des techniques pour mieux gérer son stress.

HATRIZE
6 rue de la Gare

2026
de 10h à 12h
6,13,20 et 27 janvier
3 et 10 février

Contact Mairie
03 82 33 02 20

STIMULATION DE LA MÉMOIRE

ATELIERS

ATELIER MÉMOIRE BRAIN'UP

L'atelier alterne explications sur le fonctionnement de la mémoire et jeux, exercices et conseils.

BATILLY
1, impasse de la
barrière

2026
2, 9 et 16 octobre
6 et 13 novembre
de 14h à 16h

Contact Mairie
06 84 61 23 66

MOINEVILLE

2026
11 et 25 février
1er avril
8 et 29 avril

de 14h à 16h

Contact CCAS
03 82 46 14 92

ATELIER MÉMOIRE PEPS EUREKA ASEPT Lorraine

Cycle de 10 ateliers hebdomadaires de 2h30 sur la mémoire. Chaque séance alterne théorie et pratique.

Entraîner la mémoire, mettre en relation les facteurs délétères et protecteurs de la mémoire, et permettre à chaque participant de reprendre confiance en ses capacités. Chaque séance est précédée d'un test individuel de 15 mn.

BRAINVILLE
Salle communale

Test (sur convocation individuelle) :
Mercredi 10 décembre

Les vendredis
19 décembre 2025
16 et 30 janvier 2026
6 et 13 février 2026
6, 13, 20 et 27 mars 2026
3 avril 2026

Contact Asept Lorraine
07 84 58 88 57