



SOMMAIRE

• 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



MOBILITÉ / SE DÉPLACER

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

FileO

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 POUR LES PROCHES AIDANTS

ATELIERS

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 LAËTICIA 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.

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.

ATELIERS

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).

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

Programmation en cours

Contact

Christelle THISSE
06 82 65 24 97

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 randon-
neurs. 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

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).

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 Brie (demandes APA et MDPH).

Passages à définir dans les communes du territoire de BRIEY

Contact
Service Territorial Autonomie de Brie
03 57 49 81 10

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 res-
sourcer. 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

INFORMATIONS UTILES POUR LES PROCHES AIDANTS

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 - ciddff54.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

ACCOMPAGNEMENT AU NUMÉRIQUE

ATELIERS

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

ATELIERS

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).

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.

BIEN DANS MA TÈTE, 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.

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*

LABRY Salle de réception—ZAC Geslin

16 janvier 2026
*Contact Mairie
03 82 33 14 74*

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 séniors, 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

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 séniors.*

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

VAL DE BRIEY Plan d'eau

*Chaque vendredi
à 14h*

Les randonneurs du Pays de l'Orne

*Contact
Les randonneurs
du pays de l'Orne*

*06 35 23 37 83
03 82 33 17 97*

JARNY

*Contact
Union sportive du
Jarnisy Rando
03 82 33 17 97*

VAL DE BRIEY

*Les mercredis
de 13h30 à 14h30*

*Contact
03 10 93 06 60*

MANCIEULLES

*Les mercredis
de 15h à 16h*

RANDO SANTÉ

Les Randonneurs du Pays de l'Orne

Séances de marche douce sur terrain plat à destination des séniors 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.

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.

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 séniors.*

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

Activité physique adaptée et ludique délivrée en cours collectifs.

Alternance travail debout et assis.

Respect des degrés d'autonomie et possibilités de chaque participant.

BRAINVILLE

Programmation en cours

*Contact Mairie
03 82 33 84 12*

FRIAUVILLE

Programmation en cours

*Contact Mairie
03 82 33 00 12*

AVRIL

Programmation en cours

*Contact Mairie
03 82 46 00 75*

ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ MUTUELLE FAMILIALE MSF DE JOEUF

JOEUF Atelier des transmission et des savoirs 16 rue de l'Hôtel de ville

2026
21 et 28 janvier
4 et 11 février
De 14h à 15h30

*Contact MSF
03 82 20 77 14*

Y'A PAS D'EQUILIBRE SANS BOUGER Claudia SIEG

Exercices doux et variés pour renforcer force, souplesse, équilibre et améliorer le bien-être général.

MERCY-LE-HAUT

En cours de Programmation

*Contact Mairie
03 82 21 61 04*

ÉQUILIBRE—PRÉVENTION DES CHUTES MUTUELLE FAMILIALE

Prévenir la perte musculaire, renforcer sa mobilité et son équilibre pour prévenir les chutes. Aménager sa maison pour prévenir les chutes.

LABRY Salle de Réception—ZAC Gueslin

Programmation en cours

*Contact Mairie
03 82 33 14 74*

Bien-être et Santé

ATELIERS

LAND ART DANS UN BAIN DE FORÊT KERJA PIERRET, ART-THÉRAPEUTE

Créer en pleine nature, en marchant dans la forêt, pour favoriser le mieux-être :

- 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

*Contact Mairie
06 84 61 23 66*

UN R DE DÉTENTE RACHEL GUILLIN

Détente, gestion du stress, gestion des émotions, image de soi, confiance en soi, équilibre...

Relaxologie, automassage, respiration, technique de relaxation dynamique.

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

*Contact
Rachel GUILLIN
06 72 48 76 63*

JOEUF

*Relaxologie
22 janvier 2026
De 15 à 16h*

BATILLY

À partir du
31 mars 2026
Tous les mardis de
9h30 à 11h

*Auto-massage
19 février 2026
De 15h à 16h*

*Contact Mairie
06 84 61 23 66*

*Contact MSF
03 82 20 77 14*

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

ATELIERS

ATELIERS

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.

PRENDRE MA PLACE, REDÉCOUVRIR 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.

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.

1, 2, 3 SÉNIORS, CŒUR DU PAYS HAUT

Ateliers collectifs pour prendre soin de soi.

HOMÉCOURT

Programmation en cours
Contact
Centre social ville plurielle
03 82 22 11 77

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

BATILLY Salle Polyvalente

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

Contact Mairie
06 84 61 23 66

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

GIRAUMONT Salle Marie-Romaine

Lundi de 15h15 à 16h15

Contact Mairie
03 82 21 29 31

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

Prendre soin de sa santé cérébrale à travers des méthodes ludiques alliant innovation, sophrologie, jeux et technologies.

BATILLY Salle polyvalente

2026
6, 13 et 20 mars
3 avril
de 13h30 à 17h
Contact Mairie
06 84 61 23 66

TRIEUX

2026
9, 30 avril
7 et 14 mai
de 13h30 à 17h
Contact Mairie
03 82 46 56 00

HATRIZE

2026
26 janvier
9 février
2 et 3 mars
de 14h00 à 17h30
Contact Mairie
03 82 33 02 20

ATELIER MÉMOIRE CHAUFFE CITRON

Ateliers mémoire à partir de thèmes, échanges entre participants.

BATILLY Salle Polyvalente

Courant 2026
Contact Mairie
06 84 61 23 66

ATELIER REMUE-MÉNINGES Lola AUBRY Psychomotricienne

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.

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
Contact MSF de Joeuf
03 82 20 77 14

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

ATELIERS

LABRY

Programmation en cours
Contact Mairie
03 82 33 14 74

VILLE-SUR-YRON Café Associatif Le préau

2026
29 septembre
6,13 et 20 octobre

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

BATILLY

Programmation en cours
Contact Mairie
06 84 61 23 66

HOMÉCOURT-JOEUF

Programmation en cours
Contact
Laëticia
VIGO-HABRAN
06 59 93 58 82

HOMÉCOURT

Programmation en cours

Contact

Lola AUBRY: 06 05 09 59 72

PLAISIR DES SENS LOLA AUBRY—PSYCHOMOTRICE

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.

SENIOR AU TOP EFM

Ateliers collectifs pour prendre soin de soi, bouger, se distraire, agir pour son mieux-être (yoga, gym douce, nutrition, sophrologie).

VAL DE BRIEY

Réunion de présentation : 14 janvier 2026
à 14h à la Résidence Pernet

Ateliers courant 2026

Contact
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

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 BRAIN'UP

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

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