

# LES PLAISIRS DU MARDI



Un jour par mois consacré à votre bien-être sur votre territoire

Les acteurs et les partenaires de la **Charte Territoriale des Solidarités avec les Aînés**, mise en place depuis 3 ans sur votre territoire, se mobilisent pour **vous offrir durant toute l'année 2016 des ateliers consacrés à votre bien-être.**

## PROGRAMME 2016

Sauf mention contraire tous les ateliers sont en libres accès

**8 mars 2016 - 17h00**

Salle Polyvalente de Villotte sur Aire

### RENCONTRE AVEC LE DR. KARIGER, GÉRIATRE.

«*Le désir est l'essence même de l'Homme*» écrivait Baruch SPINOZA. Eric KARIGER abordera avec rigueur, justesse, pudeur mais aussi humour tous les désirs et tous les plaisirs à maintenir au cours du vieillissement.

**5 avril 2016**

Salle Communale de Rupt devant Saint-Mihiel

### ATELIERS PRATIQUES SOPHROLOGIE

Fatigue, surmenage, ennui, déprime, insomnie... Qui n'a jamais connu cela ? Comment faire le vide mental ? Comment savoir se détendre ? Pas si simple... La sophrologie peut cependant vous y aider !

**10h00 Atelier pratique gestion de la douleur (2h00)**

animé par Alexandre Piquée, sophrologue.

**13h30 Atelier pratique autour du sommeil (2h00)**

animé par Alexandre Piquée et Corinne Palazzo, sophrologues.

**18h30 Atelier pratique sur le stress (2h00)**

animé par Corinne Palazzo, sophrologue.



"Quand vieillir  
rime avec  
plaisir et désir"

**3 mai 2016 - 10h00 et 18h30**

Foyer Rural de Longchamps sur aire

### ATELIER PRATIQUE POSTUROLOGIE (2H00)

*Prévoir vêtements souples.*

animé par Béatrice Esmieu, spécialiste en posturologie.

«*Mon corps vieillit, oui et alors ? Je suis capable de faire tellement de choses encore !*». Des exercices pour maintenir un corps performant.

**7 juin 2016 - 14h00**

Salle Communale de Pierrefitte sur Aire

De la tête aux pieds, l'art de prendre soin de soi : massage du corps, confort des pieds, aromathérapie...

### ATELIER PRATIQUE (2H00)

animé par Gaëlle Nicolay, podologue et Audrey Crevon, kinésithérapeute.

### INITIATION À L'AROMATHÉRAPIE (2H00)

animé par Marie-Paule Soncourt, pharmacienne.

**5 juillet 2016 - 14h00**

Salle Communale de Nicey sur Aire

### ATELIER THÉÂTRE (2H00)

animé par la Cie Caravane.

Découvrez le plaisir de l'expression corporelle et les joies du théâtre grâce à des exercices collectifs de détente et d'improvisation. Rejoignez la Cie Caravane pour vivre un moment ensemble autour du clown : rire de soi, rire de l'autre, dans une ambiance sans jugement et bon enfant.



"Prendre soin de  
son corps source  
de bien-être"

"Le plaisir  
passe par  
l'assiette"



**6 septembre 2016 - 10h00**

Salle Communale de Neuville en Verdunois

### ATELIER PRATIQUE PRÉVENTION SANTÉ ET PRÉVENTION DES CHUTES (2H00)

animé par Flavie Périnet, professeur de sport spécialisé.

Peur de chuter ? Afin de remédier aux appréhensions liées aux déplacements, notre atelier «*l'équilibre en bleu*», vous permettra d'apprendre à mieux vous déplacer, vous asseoir et à vous lever en confiance.

S'exercer, se concentrer : apprenez à avoir un comportement préventif.

La gym prévention santé est une activité ludique qui prévient la perte musculaire et articulaire, par des exercices assis ou debout respectant les possibilités de chacun.

**6 septembre 2016 - 14h00**

Salle Communale de Nicey sur Aire

### ATELIER PRATIQUE INITIATION YOGA (2H00)

*Prévoir vêtements souples, tapis de sol et couverture.*

animé par Sibylle Schatz-Botti, professeur de yoga.

Avec ses pratiques physiques, respiratoires, de relaxation, de concentration et de méditation (adaptés à la condition de la personne), le YOGA nous invite à aller vers un juste équilibre du corps et de l'esprit, passant par une meilleure connaissance de soi.

**4 octobre 2016 - 9h30**

Salle polyvalente de Villotte sur Aire

### ATELIER CULINAIRE (4H00)

animé par Anne-Laure Fruit, diététicienne-nutritionniste

*Cuisinons du plaisir dans nos assiettes!*

Venez vous informer et mettre en pratique vos connaissances en réalisant un menu savoureux et équilibré. L'atelier se clôturera par la dégustation de ce repas.

inscription obligatoire - places limitées - participation financière demandée

**8 novembre 2016 - 17h30**

École de Pierrefitte sur Aire

### ATELIER PRATIQUE INITIATION QI-GONG (2H00)

*Prévoir vêtements souples.*

animé par Elisabeth Gillet, professeur de qi gong.

Exercices de santé pratiqués traditionnellement en Chine dans un but préventif et curatif, relaxants et stimulants pour le corps, garantissant une action anti stress et anti-déprime.

**15 novembre 2016**

### SORTIE THERMALE

Une journée pour se détendre et partager un moment convivial au centre Thermapolis d'Amnéville.

inscription obligatoire - places limitées - participation financière demandée

**6 décembre 2016 - à partir de 9h30**

Maison médicale de Pierrefitte sur Aire

### SÉANCE DE RÉFLEXOLOGIE INDIVIDUELLE (30 MIN)

pratiqué par Dominique Piard, réflexologue.

Découvrez la réflexologie : une technique douce de massage qui procure une détente profonde et un rééquilibrage des énergies.

inscription obligatoire - places limitées

### NOS INTERVENANTS/PARTENAIRES :



### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:

**Communauté de Communes entre Aire et Meuse**

Maxime BIENAIME - 03 29 75 00 35

[www.cc-entreaireetmeuse.fr](http://www.cc-entreaireetmeuse.fr)

### COVOITURAGE: VOUS NE CONDUISEZ PAS?

Nous nous chargeons d'organiser du covoiturage et de venir vous chercher et vous ramener à votre domicile ... contactez **Maxime au 03 29 75 00 35**



CHARTRE TERRITORIALE  
DE SOLIDARITÉ  
AVEC LES AÎNÉS