

LES ANIMATIONS SÉNIORS SUR LE TERRITOIRE DES CRÊTES

JANVIER - JUILLET 2023



www.cretespreardennaises.fr




Les Crêtes
Préardennaises
Communauté de Communes

SOMMAIRE

P.4-5 / INFORMATIQUE

P.6 / TRICOT (Poix Terron / Signy l'Abbaye / Fraillicourt / Renneville)

P7 / JEUX DE SOCIÉTÉ (Saulces Monclin / Bouvellemont / Mondigny)

P.8 / PRÉVENTION DES CHUTES ET ÉQUILIBRE

P.9 / DÉPISTAGE OCULAIRE

P.10 / NATUROPATHIE ET AROMA-THERAPIE

P.11 / CUISINE

P.12 / STRING ART

P.13 / QUILLING

P.14 / CINÉMA - MAGIC BASKET

P.15 / HISTOIRE DE DIRE

P.16 / SCRAPBOOKING

P.17 / COSMÉTIQUE

P.18 / CINÉMA - 12 ANS D'ÂGE

P.19 / PRODUITS MÉNAGERS

P.20 / CINÉMA - JUMANJI

P.21 / LES GESTES 1^{ER} SECOURS

P.22 / RANDONNÉE

P.23 / DÉPISTAGE DE LA RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE

P.24 / VÉLO ÉLECTRIQUE

P.25 / NATURE ET BIEN-ÊTRE

P.26 / PÉTANQUE

P.27 / DESSIN

P.28 / CINÉMA - LA FAMILLE BÉLIER

P.29 / CINÉMA - BABYBOSS

P.30 / NOS PARTENAIRES

P.31-32 / INSCRIPTIONS

ÉDITO

Bonjour à toutes et à tous,
Une année finie avec des animations pour tous. Nous entrons dans une nouvelle année avec nos animations habituelles mais aussi d'autres axées sur la santé et la nature.

Merci à Justine et Isabelle de leurs implications actives. Nous sommes toujours en attente de vos idées et surtout de votre participation. A savoir que les animations seniors du territoire sont ouvertes à tous les habitants des Crêtes Préardennaises, même si ces activités ne sont pas dans votre commune.

En mon nom et celui des collaborateurs, nous vous présentons nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année.



PASCAL MAUROY
Vice-Président
Services à la Population



Les inscriptions sont ouvertes à partir du 4 Janvier 2023.
Les inscriptions sont obligatoires au plus tard une semaine avant l'activité car elles sont limitées en nombre de participants.
Il y aura, pour certaines activités, une possibilité de transport.

Justine ATTIBA

Communauté de Communes
des Crêtes Préardennaises

08430 Poix Terron

06.77.32.92.68 - justine.attiba@lescret.es.fr

Directeur de la publication :

Bernard BLAIMONT, Président de la Communauté de Communes des Crêtes Préardennaises.

Crédit photos : Pixabay, Pexels, Freepik.

Création : Communauté de Communes des Crêtes Préardennaises.

Mise en page et Impression : Imprimerie Félix SARL

ATELIER

INFORMATIQUE

GRATUIT

À PARTIR DU 09 JANVIER

Porté par l'association Familles Rurales des Crêtes Préardennaises, le tiers-lieu PIX'in organise de nombreux ateliers numériques pour apprendre à maîtriser son ordinateur, son smartphone et sa tablette.

De la prise en main de la souris en passant par la navigation sur internet jusqu'à la maîtrise des tableaux croisés dynamiques, il y a quelque soit votre niveau de maîtrise des outils numériques un atelier qui vous correspondra.

Ces ateliers sont animés par Rémy, conseiller numérique. Un ordinateur ou une tablette vous sera fourni au début de chaque séance.

Détails des ateliers proposés sur
<https://me-qr.com/mobile/pdf/10900668> ou scanner ce QR code



Tous les jeudis de 9H à 11H30
ATTIGNY

au sein de l'espace numérique de la Poste

Tous les jeudis de 14H à 16H30
SIGNY-L'ABBAYE

au sein de la Médiathèque Yves Coppens

Tous les vendredis de 9H à 11H30
POIX-TERRON

au tiers-lieu PIX'in

- S'initier à l'ordinateur Niv.1, 2 & 3
- Smartphone et tablettes Niv.1, 2 & 3
- Dactylographie : Être efficace sur son clavier
- Utiliser les traitements de textes Niv.1, 2 & 3
 - Utiliser les tableurs Niv.1, 2 & 3
- Utiliser les diaporamas et présentations Niv.1, 2 & 3
 - Naviguer efficacement sur internet
- Utiliser efficacement sa boîte mail Niv.1 & 2
- Sécuriser son équipement et ses données
 - Gérer sa santé par la numérique
 - Le numérique responsable

**Inscription obligatoire au 03 24 26 24 83 ou
pixin.ardennes@famillesrurales.org**



ATELIER

TRICOT



GRATUIT

DE 14H À 16H30

*1 vendredi sur 2
à partir du 13/01
POIX TERRON*

Médiathèque : Route de Montigny

*Mardis 17/01, 21/03,
16/05 & 18/07
FRAILLICOURT*

Salle polyvalente : 2 Départementale 337

*1 vendredi sur 2
à partir du 20/01
SIGNY L'ABBAYE*

Médiathèque : 27 Rue de Thin

*Mardis 21/02, 18/04
& 20/06
RENNEVILLE*

Mairie : 3 Rue du Four

Dans une ambiance sympathique et conviviale, les participants se retrouvent pour tricoter de la layette (vêtements, doudous et couvertures) pour les prématurés et enfants de divers instituts (hôpitaux, croix rouge...). Lors de cet atelier, il est possible d'y faire du crochet. Les débutants sont les bienvenus. Ouvert à tous durant les vacances scolaires. Activité en autonomie sous la responsabilité de l'animatrice des Crêtes ou du référent du Club. Les stocks de laine se font rares, mais quand nous en avons, nous les donnons aux tricoteuses pour la bonne cause.

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

GRATUIT

ANIMATION

JEUX DE SOCIÉTÉ

DE 14H À 17H

**Mardis 24/01, 21/02, 21/03,
18/04, 23/05 & 20/06
SAULCES MONCLIN**

Salle socio-culturelle : 2 Rue de la Varennes sur Allier

**Mardis 31/01, 28/02, 28/03,
25/04, 30/05 & 27/06
BOUVELLEMONT**

Salle communale : 4 Grande rue

**Vendredis 27/01, 24/02, 31/03, 28/04, 26/05 & 30/06
MONDIGNY**

Salle des fêtes : 1 Place de la Mairie

Venez passer un moment de détente autour de jeux de société diversifiés tels que la belote, le scrabble, le triomino, le rummikub et de nombreux d'autres jeux. Vous pouvez apporter vos propres jeux afin de les faire découvrir à votre tour. L'activité est ouverte à tous.

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

ATELIER

GESTION DE L'ÉQUILIBRE 

GRATUIT



DE 10H À 11H30

Mercredis 25/01, 01 & 08/02
CHAUMONT PORCIEN

Gymnase : Rue Châtigny

Mercredis 22 & 29/03 & 05/04
SIGNY L'ABBAYE

Gymnase : 38 Rue de l'Abbaye

Pour conserver un corps et un esprit toniques, il n'y a rien de tel que d'avoir une activité physique quotidienne. C'est excellent pour rester en forme, pour oxygéner le cerveau, pour prévenir les chutes et la perte d'autonomie. En effet, en restant en mouvement, nous nous adaptons plus facilement aux situations de perte d'équilibre. Et nous pouvons commencer à tout âge, quel que soit notre état de santé.

Venez découvrir les ateliers proposés.

12 personnes maximum

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

DÉPISTAGES OCULAIRES

VOS YEUX DOIVENT ÊTRE CONTRÔLÉS



LIEU : CHAUMONT PORCIEN
Cabinet Médical du
Dr Fanny Mathieu

DATE : 25/01/2023

HEURE : A partir
de 14h

POUR PRENDRE RDV, APPELEZ LE : 03 26 82 88 84 / 06 37 37 99 03

OU EN APPELANT L'ASSOCIATION AU 03 26 82 88 85

Dépistage organisé par



Association d'Appui
aux Professionnels de Santé

VOUS AVEZ 60 ANS OU PLUS ?



Ces projets sont financés par :



ars



ATELIER

NATURA ET AROMA-THERAPIE 

TARIF : 7€

DE 14H à 17H

Jeudi 26/01
LUCQUY

*Petite salle des fêtes : 81 Avenue Pasteur
Reboostez-vous pour l'hiver
(Naturologie + Dégustation de jus)*

Jeudi 23/03
FAISSAULT

*Salle des fêtes : 7 Place du Gué
Détox de printemps (Naturologie,
dégustation de jus détox, postures douces
de yoga)*

Jeudi 23/02
MONDIGNY

*Salle des fêtes : 1 place de la mairie
Ma trousse Aroma de l'hiver
(lutter contre les maux de l'hiver avec les
huiles essentielles)*

Jeudi 27/04
BOUVELLEMONT

*Salle communale : 4 Grande rue
Ma trousse Aroma des seniors
(les huiles essentielles pour les troubles
digestif, articulaires et du sommeil)*

Jeudi 25/05
LA ROMAGNE

*Salle des fêtes : n°30 départementale 136
Nutrition et atelier culinaire*

Le principe de l'aroma-thérapie est d'utiliser les huiles essentielles dans une optique de prévention et de soulagement ainsi que de bien être quotidien et d'apaisement.

La naturopathie est une médecine non conventionnelle qui prétend équilibrer le fonctionnement de l'organisme par des moyens considérés comme « naturels ».

10 personnes maximum

Intervenante : Sophie GUERRIERO

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

TARIF : 7€

ATELIER



CUISINE

DE 13H30 À 17H

Jeudi 02/02
ATTIGNY

*Salle des fêtes : Rue Louis le Débonnaire
Thème : La chandeleur*

Jeudi 06/04
LA ROMAGNE

*Salle des fêtes : n°30 Départementale 136
Thème : Œuf de Pâques*

Jeudi 01/06
LALOBBE

*Salle des fêtes : 4 Rue de la mairie
Thème : Fête de la cerise*

Jeudi 02/03
VILLERS LE TOURNEUR

*Salle communale : 6 Rue de la mairie
Thème : Bourgogne Franche Comté*

Jeudi 04/05
CHARBOGNE

*Salle des fêtes : 10 Grande Rue
Thème : Centre Val de Loire*

Jeudi 06/07
POIX TERRON

*Salle de la Vence : 5 Route de Montigny
Thème : La Suisse*

Venez découvrir des plats typiques de France et d'ailleurs.

Proposition d'un menu complet : entrée + plat ou plat + dessert.

Les courses sont faites par l'animatrice, il vous faudra juste apporter le matériel pour cet atelier. Une dégustation des plats est prévue à la fin de cet atelier selon le contexte sanitaire.

12 personnes maximum

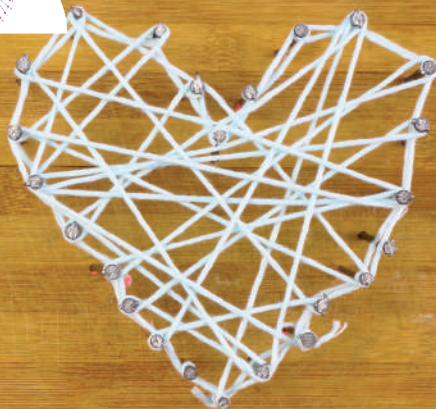
Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

ATELIER

STRING ART



TARIF : 2€



DE 14H À 17H

Lundi 06/02
LAUNOIS SUR VENCE

Salle des fêtes : 24 Avenue Roger Ponsart
Thème : Cœur

Lundi 27/03
GIVRON

Salle communale : Rue du pavé
Thème : Pâques

Lundi 06/03
ALLAND'HUY ET SAUSSEUIL

Salle des fêtes : 12 Rue de la gare
Thème : Arbre de vie

Lundi 15/05
POIX TERRON

Salle du Préwaguet : Rue du Préwaguet
Thème : Vélo

Lundi 12/06
NEUVILLE DAY

Salle communale : Cour de la mairie
Thème : Fête de la musique

Le string art est également connu sous le nom d'art de la ficelle. Il s'agit d'un loisir créatif qui consiste à créer de jolis tableaux DIY à l'aide de simples fils entrelacés.

Ceux-ci relient différents points marqués par des clous plantés sur un support en bois pour former un motif. La création ainsi réalisée constitue une décoration originale et moderne, à placer où l'on veut dans la maison ou à offrir. Le string art peut se pratiquer avec des jeunes enfants. L'activité a le mérite de ne demander que peu de matériel, bon marché qui plus est.

12 Personnes maximum

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

TARIF : 2€

ATELIER



QUILLING

DE 14H À 17H

Mardi 14/02
MAZERNY

*Salle communale : 9 Rue sous l'Eglise
Thème : Saint Valentin*

Mercredi 24/05
BOULZICOURT

*Salle de Châtillon : 54 Rue de la République
Thème : Fête de la nature*

Lundi 03/04
DOMMERY

*Salle des fêtes : 2 place de l'Eglise
Thème : Pâques*

Mercredi 21/06
SINGLY

*Salle communale : 18 Grande Rue
Thème : Fête de la musique*

Le quilling, également appelé paperolle ou papier roulé, peut se décrire comme un artisanat. Cet art très ancien consiste à réaliser des décors confectionnés à l'aide d'étroites bandelettes de papiers, enroulées sur elles mêmes. En assemblant les éléments ensemble, on obtient de magnifiques décors en 3 dimensions.

12 personnes maximum

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

SÉANCE

CINÉMA



TARIF : 1€

MAGIC BASKETS

Lil
Bow Wow

Jonathan
Lipnicki

Pas besoin
d'être grand
pour devenir un
champion !

DE 14H À 16H30

Mercredi 15/02
LUCQUY

Petite salle des fêtes : 81 Avenue Pasteur

Mercredi 22/02
BOULZICOURT

Salle des fêtes : Rue de la gare

Diffusion du film : « MAGIC BASKET »

Résumé : Calvin Cambridge, un adolescent orphelin de quatorze ans, rêve de devenir un basketteur professionnel.

Mais sa petite taille lui pose quelques problèmes. Un jour, il découvre une vieille paire de baskets portant les initiales « M.J. ». Lorsqu'il les met, il devient un véritable champion et rivalise avec les plus grands.

12 personnes maximum

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

GRATUIT

ANIMATION



HISTOIRE DE DIRE

Et voili et voilà



Le conte s'envole de là ...

DE 14H À 17H

Lundi 27/02
JANDUN

Salle des fêtes : Rue du gué

Lundi 13/03
ECORDAL

Salle des fêtes : 20 Départementale 30

Vous connaissez ou vous aimez écouter des histoires, des anecdotes, des légendes cocasses, dramatiques ou humoristiques. Histoires de village ou chansons d'antan. Venez les partager, nous les dire ou les fredonner si vous en avez l'envie, pour qu'elles ne se perdent pas, pour qu'elles continuent de vivre à travers le temps. Avez-vous des livres, des recueils de nouvelles ou des contes qui vous plaisent ? Apportez-les avec vous, une lecture à voix haute d'un extrait par l'un ou l'une d'entre nous, permettra d'en apprécier l'écriture et le message

12 personnes maximum

Intervenant : JPhil Conteur

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68



ATELIER

SCRAPBOOKING



TARIF : 2€

DE 14H À 17H

Mercredi 01/03
SAULCES MONCLIN

Salle communale : 7 Rue de Varennes sur Allier
Thème : Fête des grands-mères

Le Scrapbooking est une forme de loisir créatif consistant à personnaliser par collage un album photos dans un décor en rapport avec le thème abordé. Votre album photo deviendra ainsi unique et original.

10 personnes maximum

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

TARIF : 7€

ATELIER



COSMETIQUES

DE 14H À 17H

Mardi 07/03
VILLERS LE TILLEUL

*Salle des fêtes : 6 Rue du Rond buisson
Thème : Baume à lèvres, Gel douche et
Dentifrice*

Mardi 11/04
MONTMEILLANT

*Salle communale : 35 Départementale 10
Thème : Baume à lèvres, Gel douche et
Dentifrice*

Jeudi 13/07
SAINT LAMBERT ET MONT DE JEUX

*Salle du gîte : 4 Rue des Frênes
Thème : DIY cosmétiques naturels d'été : Huile corps
protection soleil, Gel corps après soleil et Huile de douche
amande et noix de macadamia*

Mardi 04/04
WARNÉCOURT

*Salle communale : 2 Rue du Lauveau
Thème : Baume à lèvres, Gel douche et
Dentifrice*

Jeudi 29/06
THIN LE MOUTIER

*Salle communale : Place de la mairie
Thème : DIY cosmétiques naturels : lotion
visage vitaminée, Gommage
circulatoire corps et Sérum anti tâche*

Venez fabriquez vos produits de beauté au naturel et à prix très abordable. Quelques composants seront à apporter lors de cet atelier.

Intervenants : Valodéa et Sophie GUERRIERO
10 personnes maximum

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

SÉANCE

CINÉMA



TARIF : 1€

12 ANS D'ÂGE

un film de
Frédéric Proust



DE 14H À 16H30

Mercredi 08/03
SEMUY

Salle des fêtes : 11 Rue des écoles

Diffusion du film : « 12 ANS D'ÂGE »

Résumé : Charles et Pierrot sont inséparables. Le jour où Charles part en pré-retraite, c'est le bonheur ! Ils vont pouvoir passer encore plus de temps ensemble. Leur devise est claire : « profiter de la vie et rire de tout ». Leur imagination débordante va remplir leurs journées sous le regard tendre et parfois inquiet des femmes de leur vie...

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

TARIF : 7€

ATELIER



PRODUITS MENAGERS

DE 14H À 17H

Mercredi 15/03
GUINCOURT

Salle des fêtes : Rue du gué

THÈME : Gel WC, Pierre d'argile et Produit multiusage

Présentation de Valodéa. Que jette un Ardennais ? Prévention des déchets. Pourquoi fabriquer ses propres produits.

Fabrication de 3 produits ménagers.

10 personnes maximum

Intervenant : Valodéa

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

SÉANCE

CINÉMA



TARIF : 1€



Mercredi 12/04
SIGNY L'ABBAYE

Salle des fêtes : Rue de l'Abbaye

Mercredi 19/04
ROCQUIGNY

Salle des fêtes : 18 Place Jean Mermoz

Diffusion du film : « JUMANJI »

Résumé : Lors d'une partie de Jumanji, un jeu très ancien, le jeune Alan est propulsé sous les yeux de son amie d'enfance, Sarah, dans un étrange pays. Il ne pourra s'en échapper que lorsqu'un autre joueur reprendra la partie et le libèrera sur un coup de dés. Vingt-six ans plus tard, il retrouve le monde réel par le coup de dés de deux autres jeunes joueurs.

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

GROUPAMA NORD-EST MET EN PLACE LE PROGRAMME **LES GESTES QUI SAUVENT** À TRAVERS DES SESSIONS DE FORMATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS.



**LES
GESTES
QUI
SAUVENT**

Inscrivez-vous

<https://www.groupama.fr/regions/nord-est/inscription-gestes-qui-sauvent>



Scanner le QR code



Groupama
NORD-EST
la vraie vie s'assure ici

**Groupama s'engage
à former 1 million
de Français aux gestes
de premiers secours.**

Mercredi 12/04 à la salle des fêtes de LA ROMAGNE : 13H, 15H30 et 18H
Samedi 22/04 lieu à définir à NOVION PORCIEN : 10H, 13H, 15H30
Vendredi 05/05 à la mairie d'ÉVIGNY : 13H, 15H30 et 18H
Vendredi 12/05 à la mairie d'ATTIGNY : 13H, 15H30 et 18H
Samedi 17/06 à la salle des fêtes de MONDIGNY : 10H, 13H, 15H30

**LES INSCRIPTIONS SE FONT EN LIGNE SUR LE LIEN CI-DESSUS
OU CONTACTEZ-NOUS AU 06 77 32 92 68 OU 06 80 12 40 71**

3 sessions proposées sur chaque site pour 10 personnes maximum.

Programme de formations aux gestes de premiers secours dispensées dans le cadre d'accords conclus avec des organismes de formation homologués, par les caisses régionales participantes.
Groupama Nord-Est - Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles du Nord-Est - 2 rue Léon Patoux 51686 Reims Cedex 2 - 383 987 625 RCS Reims - Entreprise régie par le code des assurances.
Document et visuel non contractuels - Réf com PS/2021 - Création : Marcel, Juillet 2021. © Sturti par Getty Images - © Stevica Mrdja / EyeEm par Getty Images.
Groupama participe à la protection de l'environnement en sélectionnant un imprimeur référencé « Imprim'Vert » ainsi que des papiers issus de forêts gérées durablement.

SPORT

RANDONNEE



TARIF : 2€

DE 14H À 17H

Lundi 17/04
CLAVY WARBY

Mairie : Place Saint Mathieu

Lundi 19/06
VAUX MONTREUIL

Mairie : 8 Rue des vallées

Mercredi 31/05
SUZANNE

Mairie : 3 Rue du Calvaire

Lundi 03/07
SERY

Mairie : 15 Le Bourg Pillery

Pour les personnes ayant peur des grands parcours, voici des randonnées de 1H-1H30, soit environ 5Km maximum. Venez nous rejoindre lors d'une sortie en plein air et à la découverte des histoires des communes de notre territoire. Une marche pas comme les autres, avec un guide pour conter le passé. Chaque départ se fera au niveau des mairies.
Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

LE DÉPISTAGE DE LA RETINOPATHIE DIABÉTIQUE

dispositif autonome de  Association d'Appui
aux Professionnels de Santé

RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DE
VOTRE MÉDECIN TRAITANT OU EN
APPELANT L'ASSOCIATION AU

03.26.82.88.85



INDOLORE

PRÈS DE CHEZ VOUS

AUCUN COUT

Ce projet est financé par

OU ET QUAND SE FAIRE DÉPISTER

- **20 AVRIL à LUCQUY**
Cabinet Dr SERVAIS
13 place de la gare
(sur rdv 09 54 49 04 40)
- **11 MAI à ATTIGNY**
Cabinet Charlemagne
2 rue Witikind
(sur rdv 03.24.71.20.12)
- **15 JUIN à SIGNY L'ABBAYE**
Maison de santé 48 rue de Rethel
(sur rdv 03.26.82.88.84/06.37.37.99.03)
- **7 SEPTEMBRE à SAULCES
MONCLIN**
Pole Multi services
(sur rdv 03.26.82.88.84/06.37.37.99.03)

CE DÉPISTAGE GRATUIT* EST ORGANISÉ
PRÈS DE CHEZ VOUS, DANS LES
CABINETS MÉDICAUX, LES PHARMACIES,
LES MAISONS DE SANTÉ, ET RÉALISÉ
PAR DES PROFESSIONNELS
SPÉCIALISÉS.

- Ⓢ L'examen est réalisé en 10 minutes
- Ⓢ **Aucune altération de la vue**
Vous êtes en mesure de conduire juste après le
dépistage
- Ⓢ Vos clichés sont interprétés par des
ophtalmologistes.
- Ⓢ Le résultat vous est ensuite **envoyé par
courrier** ainsi qu'à votre médecin traitant

SPORT

VELO ELECTRIQUE 

TARIF : 2€

DE 14H À 17H

Lundi 24/04
CHESNOIS AUBONCOURT

Mairie : 6 Rue du moulin

Lundi 26/06
VONCQ

*Mairie : 14 Rue du
57^{ème} Régiment d'Infanterie*

Lundi 22/05
VIEL SAINT REMY

Mairie : 1 Rue devant l'Eglise

Lundi 10/07
ROCQUIGNY

*1 Place Jean Mermoz
Salle des fêtes*

Venez découvrir les sensations du vélo électrique lors d'une randonnée à vélo de 2H. Les vélos peuvent être empruntés auprès des Crêtes ou vous pouvez apporter le vôtre lors de ces randonnées. Nous commençons toujours par apprendre les fonctions d'un vélo électrique (passage de vitesse, utilisation de la batterie, etc...), puis nous partons sur des chemins et routes peu fréquentées afin d'effectuer une sortie en toute sécurité.

12 personnes maximum

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

TARIF : 2€

BALADE

 NATURE ET BIEN ETRE

DE 14H À 16H30

Mardi 09/05
THIN LE MOUTIER

*Place de la mairie
Salle communale*

Mardi 06/06
OMONT

*Ancien château détruit d'Omont
Salle communale*

Balades nature et bien-être d'environ 2h, sur un circuit facile, pour découvrir et expérimenter les bienfaits de la nature. Portion de marche silencieuse, de marche sans la vue, de marche pieds-nus (pour ceux et celles qui osent !), activités sensorielles, médiation sonore (avec carillon, bol chantant...), conte de nature, découverte des plantes et arbres et de leurs vertus.

20 personnes maximum

Intervenant : Juliette CHERIKI-NORT

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

LOISIR

PÉTANQUE 

GRATUIT

DE 14H À 16H30

Mercredi 10/05
SIGNY L'ABBAYE

Terrains de pétanque : 38 Rue de l'Abbaye

Mercredi 07/06
THIN LE MOUTIER

Terrains de pétanque : Rue des Fourcières

Mercredi 05/07
POIX TERRON

Boulodrome : Grande rue

Vous aimez les sports de plein air et provençaux ? Alors venez nous rejoindre pour une après-midi détente.

Apporter votre jeu de boules, si vous n'en avait pas, pas de panique nous pourrons vous en prêter sur place. De petits ateliers seront mis en place sur la précision et le tir pour finir sur des matchs en doublette ou tripléte selon l'effectif.

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

TARIF : 7€

LOISIR



DESSIN

DE 14H À 17H

Les Jeudis 8, 15 & 22/06
NEUVIZY

Salle communale : 6 Rue Simon

Le but est d'apporter aux personnes désirant apprendre à dessiner d'acquérir une autonomie pour pouvoir continuer leur apprentissage du dessin. Ceux et celles n'ayant aucun niveau pourront connaître les bases du dessin et du croquis. Les personnes ayant plus de pratique pourront améliorer leur niveau.

La séance est basée sur l'observation, le report des mesures, la perspective, le placement des ombres, les plans. Les techniques de base du dessin seront passées en revue mais qui se fait de manière ludique en dessinant les éléments du patrimoine culturel et architectural de la région des Crêtes Préardennaises.

Intervenant : Hervé GOURDET

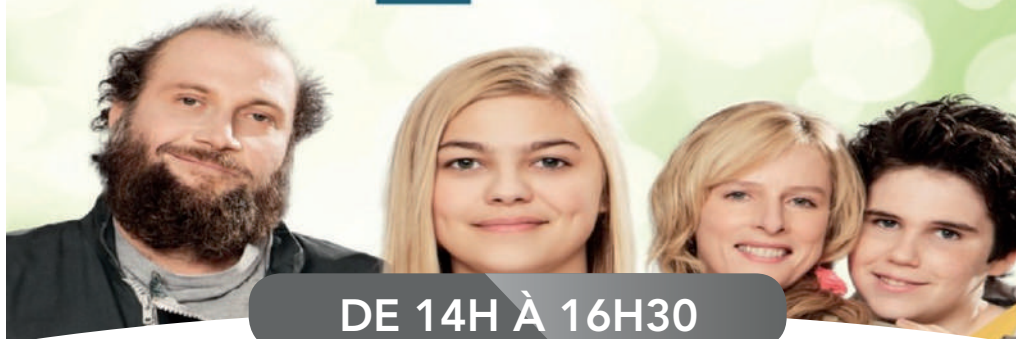
Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

SÉANCE

CINÉMA 

TARIF : 1€

LA FAMILLE BÉLIER



DE 14H À 16H30

Mercredi 14/06
SAINT MARCEAU

Salle des fêtes : 15 Grande rue

Diffusion du film : « LA FAMILLE BELIER »

Dans la famille Bélier, tout le monde est sourd sauf Paula, 16 ans. Elle est une interprète indispensable à ses parents au quotidien, notamment pour l'exploitation de la ferme familiale. Un jour, poussée par son professeur de musique qui lui a découvert un don pour le chant, elle décide de préparer le concours de Radio France. Un choix de vie qui signifierait pour elle l'éloignement de sa famille et un passage inévitable à l'âge adulte.

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

TARIF : 1€

LOISIR



CINÉMA

DE 14H À 16H30

Mercredi 12/07
POIX TERRON

Salle de la Vence : 5 Route de Montigny

Diffusion du film : « BABYBOSS »

C'est toujours un choc de voir ses parents rentrer à la maison avec un bébé dans les bras, surtout quand il porte une cravate, qu'il se balade avec un attaché-case et qu'il a la voix d'un quinquagénaire ! Si Tim, 7 ans, ne voit pas d'un très bon oeil ce « Baby Boss » débarquer chez lui, il découvre qu'il a en réalité affaire à un espion et que lui seul peut l'aider à accomplir sa mission ultra secrète... Car Baby Boss se prépare à un affrontement titanesque entre les bébés et... Les toutous, charmants petits chiots qui vont bientôt être vendus pour remplacer les bébés dans le coeur des parents !

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

NOS PARTENAIRES



Conseil Départemental
des Ardennes



Qu'importe le che...MAIN

Juliette Cheriki-Nort



Informatique



Hervé Gourdet



JPhil Conteur



Valodéa



Sophie Guerriero
Naturopathe/Sophrologue



COLLECTIVISION

Cinéma



Groupama
la vraie vie s'assure ici

BULLETIN D'INSCRIPTIONS

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

N° de téléphone : _____ Mail : _____

INFORMATIQUE :

- Attigny Tous les jeudis de 9H à 11H30
- Signy-L'abbaye Tous les jeudis de 14H à 16H30
- Poix-Terron Tous les vendredis de 9H à 11H30

TRICOT :

- Poix Terron 13/01 - Signy l'Abbaye 20/01
- Fraillicourt 17/01 21/03 16/05 18/07
- Renneville 21/02 18/04 20/06

JEUX DE SOCIÉTÉ :

- Saulces Monclin 24/01 21/02 21/03
- 18/04 23/05 20/06
- Bouvellemont 31/01 28/02 28/03
- 25/04 30/05 27/06
- Mondigny 27/01 24/02 31/03
- 28/04 26/05 30/06

PRÉVENTION DES CHUTES :

- Chaumont Porcien 25/01 01/02 08/02
- Signy l'Abbaye 22/03 29/03 05/04

NATUROPATHIE ET AROMA-THERAPIE :

- Lucquy 26/01 - Mondigny 23/02
- Faissault 23/03 - Bouvellemont 27/04
- La Romagne 25/05

CUISINE :

- Attigny 02/02 - Villers le Tourneur 02/03
- La Romagne 06/04 - Charbogne 04/05
- Lalobbe 01/06 - Poix Terron 06/07

STRING ART :

- Launois sur vence 06/02 - Alland'huy et Sausseuil 06/03
- Givron 27/03 - Poix Terron 15/05
- Neuville Day 12/06



QUILLING :

- Mazerny 14/02 - Dommery 03/04
- Boulzicourt 24/05 - Singly 21/06

CINÉMA :

- Magic Basket 15/02 22/02
- 12 ans d'âge 08/03
- Jumanji 12/04 19/04
- La famille Béliet 14/06
- Babyboss 12/07

HISTOIRE DE DIRE :

- Jandun 27/02 - Ecordal 13/03

SCRAPBOOKING :

- Saulces Monclin 01/03

COSMETIQUES :

- Villers le Tilleul 07/03 - Warnécourt 04/04
- Montmeillant 11/04 - Thin le moutier 29/06
- Saint Lambert et Mont de Jeux 13/07

PRODUITS MENAGERS :

- Guincourt 15/03

RANDONNEE :

- Clavy Warby 17/04 - Suzanne 31/05
- Vaux Montreuil 19/06 - Sery 03/07

VELO ELECTRIQUE :

- Chesnois Auboncourt 24/04 - Viel Saint Remy 22/05
- Voncq 26/06 - Rocquigny 10/07

BALADE NATURE ET BIEN ETRE :

- Thin le moutier 09/05 - Omont 06/06

PETANQUE :

- Signy l'abbaye 10/05 - Thin le moutier 07/06
- Poix Terron 05/07

DESSIN :

- Neuvizy 8, 15 & 22/06

Les données collectées seront uniquement utilisées par la Communauté de Communes des Crêtes Préardennaises dans le cadre des animations seniors. Elles seront conservées pendant la durée du service. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des informations. Pour exercer ce droit, vous pouvez contacter la Communauté de Communes.



Un lieu unique pour vous aider dans vos démarches du quotidien,
en ligne ou sur papier, soutien informatique (ordinateur, tablette,
smartphone)

Frances Services sur le territoire des Crêtes Préardennaises

La Poste Attigny

03.24.30.28.99

france-services.attigny@laposte.fr

La Poste Poix-Terron

03.24.29.92.00

france-services.poix-terron@laposte.fr

Médiathèque Centre Social Y. Coppens 27 rue de Thin - 08460 Signy l'Abbaye

Médiathèque : 03.24.56.93.02

Maggy/Magali : 07.88.40.21.22

Adrienne : 06.45.15.00.80

Itinérances sur rendez-vous

Mairie de Vendresse : lundi matin

Mairie de Chaumont-P. : lundi après-midi

Mairie du Chesnois-A. : mardi après-midi

Mairie de Novion-P. : jeudi après-midi

Mairie de Boulzicourt : vendredi après-midi

Contactez Adrienne

RÉNOVER

SUR LES CRÊTES

PROGRAMME D'AIDES À LA RÉNOVATION DE L'HABITAT

**PRÉCARITÉ ÉNERGÉTIQUE
AIDE MAINTIEN À DOMICILE
RÉNOVATION DE FAÇADE**



QUELLES DÉMARCHES ?

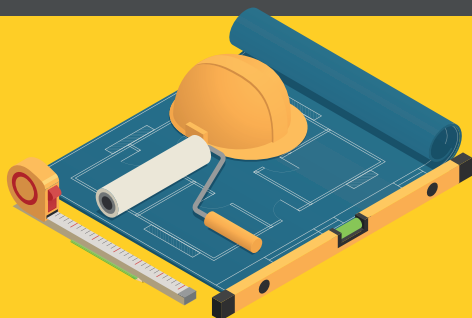
1. Contacter l'animatrice
2. Visite conseil au domicile
3. Instruction et validation du dossier
4. Signature du devis
5. Réalisation des travaux
6. Versement de la subvention

IMPORTANT

*Ne signez pas de devis avant d'avoir monté votre dossier d'aide
Ne pas commencer les travaux, vérifier si votre projet est éligible*

CONTACT

Emmanuelle THIRY
03 24 36 05 65 - 06 76 18 16 07
emmanuelle.thiry@lescret.es.fr
Communauté de Communes
des Crêtes Préardennaises
Rue de la Prairie – 08430 Poix-Terron
www.cretespreardennaises.fr





Too Good To Go

ENGAGE-TOI CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

TOO GOOD TO GO QU'EST-CE QUE C'EST ?



Chaque jour, des aliments frais sont gaspillés dans des commerces, simplement parce qu'ils n'ont pas été vendus à temps.

L'application Too Good To Go permet aux utilisateurs d'acheter des Paniers Surprise composés de produits invendus à petits prix.

Vous souhaitez bénéficier de produits locaux ou des commerçants proche des chez vous, cette application est faite pour vous !

Luttons ensemble contre le gaspillage à bas prix.

La plupart des produits proposés, sont des invendus en grande masse qui finiront dans la poubelle.

Vous bénéficiez de divers choix entre : Boulangerie / Pâtisserie, Epicerie et légume, Repas de cantine ou de restaurant, Fleurs et plantes.

Même vos supermarchés s'y mette, alors pourquoi pas vous !

TOO GOOD TO GO COMMENT ÇA MARCHE ?



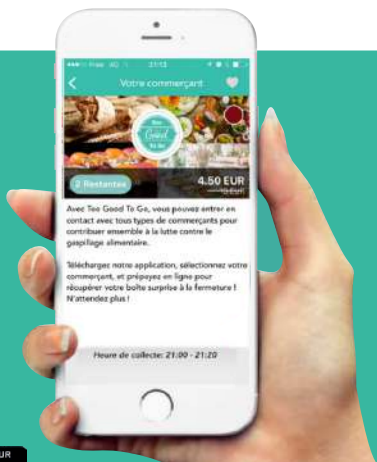
Géolocalise les commerces anti-gaspi partenaires.



Commande sur l'appli ta portion d'invendus à **petit prix**.



Récupère ta boîte à l'heure indiquée et régale-toi !



www.toogoodtogo.fr