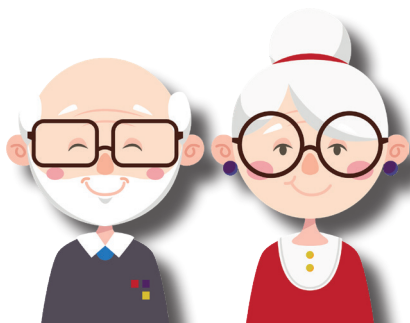


AVEC L'ÂGE, PRÉSERVONS DAVANTAGE NOTRE CAPITAL SANTÉ

PROGRAMME DES ACTIONS 2018-2019
TERRITOIRE DE LONGWY



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, s'engager dans de nouveaux projets et découvrir des activités. ■

Les actions sont soutenues par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Meurthe-et-Moselle. ■

FORUM

L'ART POUR BIEN VIEILLIR

SANTÉ PAYS-HAUT

Oser découvrir différentes formes artistiques et mettre à profit le temps qu'offre une retraite bien méritée, pour révéler sa fibre créative.

Saulnes
Centre culturel

Samedi
08/09/2018
13h30 à 18h

SPECTACLES-DÉBATS

NOUVELLE SAISON

COMPAGNIE SOLEIL SOUS LA PLUIE

Attendue ou redoutée, la retraite va marquer un tournant radical dans notre vie personnelle. On change de catégorie... on devient vieux ?

Villers-la-Montagne
salle polyvalente

Mercredi
14/11/2018
14h30

TANGO ET CHOCOLAT

COMPAGNIE SOLEIL SOUS LA PLUIE

Gaspard Aimée, veuf de 80 ans, reçoit la visite de sa voisine... Le portrait drôle et touchant d'un homme confronté à la vieillesse.

Laix
salle Arnaud-Beltrame

Mardi
18/06/2019
14h30

QUI VA CHANGER L'AMPOULE ? TANT QUE JE PEUX... LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

LA COMPAGNIE DU JARNISY

Un passage de la vie plutôt méconnu, inconnu, ignoré : la brisure, parfois discrète entre l'âge adulte et la vieillesse.

Longlaville
centre culturel
Jean-Ferrat

Judi
04/04/2019
20h30

Villerupt
Program-
mation en
attente

ACCOMPAGNEMENT AU NUMÉRIQUE

ATELIERS

JEUNES ET SÉNIORS, RESTEZ CONNECTÉS !

C.C.A.S. DE MONT-SAINT-MARTIN

Préserver l'autonomie des personnes âgées en rompant l'isolement, grâce au partage des savoirs numériques avec les jeunes.

Mont-Saint-Martin
centre Kriegel-Valrimont

session 1
Du 21/11 au 19/12/2018
14h-15h30

session 2
Du 09/01 au 06/02/2019
14h-15h30

session 3
Du 15/05 au 12/06/2019
14h-15h30

ATELIERS MULTIMÉDIAS D'INITIATION SÉNIORS GRAND EST

S.O.S. FUTUR

Apprendre les gestes nécessaires à la prise en main d'une tablette numérique : communiquer avec ses proches, aller sur internet...

Cons-la-Grandville
salle du conseil municipal

**Du 07/12/18 au
01/02/2019**
14h-16h

Autre cycle d'ateliers en cours de programmation

MÉDIATION NUMÉRIQUE INTERGÉNÉRATIONNELLE

LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT

Avec l'appui de volontaires en Service Civique, savoir utiliser les outils numériques et accéder aux sites de démarches administratives en ligne...

**Cosnes-et-Romain, Cutry,
Gorcy, Longuyon, Mexy,
Mont-Saint-Martin, Saulnes**

Programmation en attente
(premier semestre 2019)

STIMULATION DE LA MÉMOIRE

CONFÉRENCE

GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE : TRAVAILLER SA MÉMOIRE TOUT EN PRENANT PLAISIR

BRAIN UP

Une conférence pour stimuler la mémoire et garder l'esprit vif avec plaisir, à tout âge.

Cosnes-et-Romain

salle polyvalente

Lundi
11/03/2019
14h30-16h30

Longuyon

le forum

Vendredi
11/01/2019
14h30-16h30

ATELIERS

MA MÉMOIRE, POURQUOI ET COMMENT LA STIMULER

BRAIN UP

Après la conférence, des ateliers pour stimuler la mémoire et garder l'esprit vif avec plaisir, quel que soit son âge.

Allondrelle-la-Malmaison

salle des associations

Du 15/03 au
12/04/2019
14h-16h

Herseange

salle des fêtes

Du 04/09 au
02/10/2019
14h30-16h30

Fresnois-la-Montagne

centre culturel

Du 07/02 au
07/03/2019
14h30-16h30

Longwy

plaine des jeux

Du 16/01 au
13/02/2019
14h30-16h30

Gorcy

mairie

Du 18/03 au
15/04/2019
14h30-16h30

SAVOIR ANIMER UN ATELIER MÉMOIRE

BRAIN UP

Une formation à destination des bénévoles afin de les sensibiliser sur le vieillissement cognitif, tout en leur délivrant des conseils sur la mémoire.

Longuyon

le forum

Mercredi
05 et 12/06/2019
9h-16h

CONDUITE ET PRÉVENTION ROUTIÈRE

CONFÉRENCES

SÉNIORS, RESTEZ MOBILES ! LA PRÉVENTION ROUTIÈRE

Des échanges d'informations sur la conduite en rapport avec l'avancée en âge : test de la vision, simulateur, réglage des phares...



Fresnois-la-Montagne
salle
Rambert

Jeudi
04/04/2019
14h-17h

Longuyon
le forum

Jeudi
11/04/2019
14h-17h

Mexy
salle René-
Martini

Mardi
02/04/2019
14h-17h

ATELIERS

SÉNIORS, RESTEZ MOBILES ! - LE CODE DE LA ROUTE LA PRÉVENTION ROUTIÈRE

Réactualiser les connaissances en matière de code de la route, en constante évolution, grâce à des ateliers ludiques : tous piétons, angles morts, la voiture des erreurs...

Cosnes-et-Romain
salle
polyvalente

Mardi
14/05/2019
14h-16h

Cutry
salle Mix-Âges

Mercredi
24/04/2019
14h-16h

Haucourt-Moulaine
salle
polyvalente

Mardi
23/04/2019
14h-16h

LES CLEFS D'UNE CONDUITE EFFICACE BRAIN UP

Comprendre les enjeux de l'avancée en âge sur la conduite, connaître les solutions pour entretenir les capacités et garder sa pleine autonomie.

Longwy

[Conférence]
salon Petitier
(mairie)

Mercredi
20/02/2019
14h30-16h30

[Ateliers]
plaine des
jeux

Du 27/02 au
13/03/2019
14h30-16h30

NUTRITION

CONFÉRENCES

CYCLE DE CONFÉRENCES SUR LA NUTRITION

MUTUELLE NOVAMUT

Préserver le capital santé et la qualité de vie grâce à l'approche de l'évolution des modes de consommation et l'influence des médias.

Conférence **Les transformations alimentaires**

Conférence **Sommeil et nutrition**

Conférence **Marketing et alimentation**

Conférence **J'arrête la malbouffe !**

Conférence **Les secrets de la longévité**

Longuyon
le Forum

Mexy
salle René-
Martini

Vendredi
25/01/2019
14h-16h

Vendredi
08/02/2019
9h30-11h30

Vendredi
08/03/2019
14h-16h

Jedi
25/04/2019
9h30-11h30

Vendredi
26/04/2019
14h-16h

Jedi
02/05/2019
9h30-11h30

Vendredi
24/05/2019
14h-16h

Jedi
23/05/2019
9h30-11h30

BIEN DANS MON ASSIETTE ET MES BASKETS

RÉSEAU TERRITORIAL A.D.O.R.

Favoriser le bien vieillir, préserver le capital santé et prévenir les risques de malnutrition des personnes vieillissantes à domicile.

Conférence suivie de cinq ateliers.

Saulnes
centre culturel

Mardi
30/04/2018
14h30-16h30

CONFÉRENCE**QUE METTRE DANS MON ASSIETTE POUR RALENTIR LE VIEILLISSEMENT ?**

MUTUELLE NOVAMUT

Des conseils et des idées gourmandes pour lutter contre le stress oxydatif, améliorer le sommeil et entretenir la masse musculaire.

Mont-Saint-Martin
salle Jacques-Callot

Jeudi
09/05/2019
14h30-16h30

ATELIERS**L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET LE PLAISIR DE MANGER**

BRAIN UP

Des conseils pour favoriser l'équilibre alimentaire, facteur de bonne santé, et (re)découvrir le plaisir de manger.

Fresnois-la-Montagne
centre socio-culturel

[Conférence]	[Ateliers]
Mardi	Du 05/03 au
26/02/2019	26/03/2019
14h30-16h30	14h30-16h30

SOUVENIRS DE LA CUISINE D'AUTREFOIS

MUTUELLE NOVAMUT

Réactualiser les souvenirs et émotions de la cuisine d'autrefois, pour lier hier et aujourd'hui, et entretenir la convivialité.

Herserange
résidence
Blanche-de-Castille

Du 01/03 au 29/03, et
26/04/2019
09h30-11h30

POPOTTE ET PAPOTAGES

MUTUELLE NOVAMUT

Des moments à partager à la bonne franquette, pour apprendre à se nourrir de bons aliments et de bonne humeur.

Longwy
plaine des jeux

01/03, 15/03, 29/03 et
05/04, 17/05 et 31/05/2019
14h30-16h30

PROGRAMME DIVERSIFIÉ DE PRÉVENTION

CONFÉRENCE

LE SENTIMENT DE FATIGUE

BRAIN UP

Comprendre les différentes fatigues, les symptômes d'une fatigue réactionnelle ou chronique et bénéficier de conseils anti-fatigue.

Haucourt-Moulaine
salle polyvalente

Lundi
18/02/2019
14h30-16h30

ATELIERS

LE SOMMEIL, LE CONNAÎTRE POUR MIEUX LE GÉRER

BRAIN UP

Lors d'ateliers sur le sommeil, expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles.

Cosnes-et-Romain
salle polyvalente

25/02 et
04/03/2019
14h30-16h30

Longlaville
local ARPA

20/03 et
27/03/2019
14h30-16h30

Longuyon
le forum

03/06 et
17/06/2019
14h30-16h30

Villerupt
salle Acces

22/02 et
01/03/2019
14h30-16h30

RAYON DE SOLEIL : YOGA DU RIRE ET COMPAGNIE

MUTUELLE NOVAMUT

Faire le plein de bonne humeur à travers différentes techniques de développement personnel : yoga du rire, danse, psychologie positive...

Herserange
résidence B.-de-Castille

Du 09/11 au
14/12/2018
9h30-11h30

Du 30/11 au
14/12/2018
14h30-16h30

Mont-Saint-Martin
salle Chatrian

Du 09/11 au
23/11/2018
14h30-16h30

bibliothèque Louis-Aragon

Du 30/11 au
14/12/2018
9h30-11h30

GESTION DU STRESS

BRAIN UP

Mieux comprendre les sources de stress et d'anxiété ainsi que leur fonctionnement, afin de mieux les gérer.

Longuyon
le forum

Du 10 au 31/01/2019
14h30-16h30

PASS VITALITÉ

C.C.A.S. DE VILLERUPT, THIL ET HUSSIGNY

Participer à un programme diversifié, entre lien social, accès à la culture et prévention santé (informatique, Qi Gong, ateliers équilibre).

Villerupt

Pour connaître la programmation, contacter le CCAS de Villerupt au 03 82 89 94 25

BIEN VIVRE SA RETRAITE

BRAIN UP

Les clés du bien vieillir en abordant plusieurs thématiques : la mémoire, la nutrition, le lien social, la sophrologie ou l'activité physique.

Longuyon
le forum

**Du 07/01 au
11/02/2019**
14h30-16h30

Longwy
maison du
Département

**Du 21/03 au
25/04/2019**
14h30-16h30

ATELIERS VITALITÉ

A.S.E.P.T. EN PARTENARIAT AVEC L'UNITÉ LOCALE DE LA CROIX ROUGE FRANÇAISE

Programme collectif de prévention, pour connaître tous les composantes du bien vieillir dans sa tête et dans son corps.

Longwy
local de la Croix-Rouge

[Conférence]
Judi
31/01/2019
14h30-16h30

[Ateliers]
Program-
mation en
attente

FAVORISER LES LIENS INTERGÉNÉRATIONNELS

F.J.E.P. DE FRESNOIS-LA-MONTAGNE

Activités variées avec les jeunes ou entre personnes seules, sorties culturelles... pour prévenir l'isolement et favoriser les liens.

Fresnois-la-Montagne

Pour connaître la programmation, contacter Nicole Sobiak au 06 85 53 16 34

ACTIVITÉ PHYSIQUE



ATELIERS

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

ASSOCIATION PHOENIX

Améliorer la condition physique et le bien-être psychologique, avec la découverte de nouvelles activités sportives (marche, vélo, Qi Gong).

Hussigny
salle des sports

Le mardi
9h-11h

Longwy
maternelle
Gouraincourt

Le mardi
14h-15h

Rehon
mat. Heumont

Le mercredi
8h30-9h30

Saulnes
salle des sports

Le lundi
10h-11h

Villerupt
résidence
S.- Hessel

Le lundi
10h30-11h30
le mercredi
14h-15h

ATELIERS GYMNASTIQUE DOUCE

VILLE DE HERSERANGE ET AMICALE DES VIEUX TRAVAILLEURS

Se maintenir en forme, prévenir les chutes, et autres bienfaits de la gymnastique douce pour les adhérents de l'amicale.

Herserange
salle Devani

Le lundi
10h-11h

GYMNASTIQUE PRÉVENTION SANTÉ

SIEL BLEU

En 40 séances, prévenir la perte musculaire, renforcer l'amplitude articulaire et améliorer l'équilibre statique comme dynamique.

**Cosnes-et-Romain et
Gorcy, Longlaville, Longuyon**

Pour connaître la
programmation,
contacter les communes

PAS À PAS POUR MA SANTÉ

SIEL BLEU ET MUTUELLE NOVAMUT

Un petit pas au quotidien, un grand pas pour la santé ! Ou les bienfaits de la marche en extérieur sur le bien-être.

Allondrelle-la-Malmaison

Programmation
en attente

Le service territorial Personnes âgées Personnes handicapées de Longwy, en partenariat avec les centres communaux d'action sociale (CCAS) des communes de :

- Allondrelle-la-Malmaison
- Cosnes-et-Romain
- Cons-la-Grandville
- Cutry
- Fresnois-la-Montagne
- Gorcy
- Haucourt-Moulaine
- Herserange
- Hussigny-Godbrange
- Laix
- Longlaville
- Longuyon
- Longwy
- Mexy
- Mont-Saint-Martin
- Pierrepont
- Rehon
- Saulnes
- Thil
- Villers-la-Montagne
- Villerupt

ainsi que les opérateurs spécialisés dans la prévention, **vous invitent à des actions de prévention santé.**

Les ateliers sont accessibles sur inscription préalable.

Des solutions peuvent être mises en place en cas de difficultés pour les déplacements avec le SMITRAL.



CONTACT

Service territorial Personnes âgées
Personnes handicapées
Maison du Département
16 avenue de Lattre de Tassigny
54400 Longwy
03 82 39 59 66

