

# LES ANIMATIONS SENIORS SUR LE TERRITOIRE DES CRÊTES

JANVIER - JUILLET 2026



[www.cretespreardennaises.fr](http://www.cretespreardennaises.fr)



Accès PMR

  
Les Crêtes  
Préardennaises

Communauté de Communes

# SOMMAIRE

P.4 / Informatique Pix'in

P.5 / Tricot

P.6 / Jeux de société

P.7 / Couture

P.8 / Randonnées

P.9 / Cuisine

P.10 / Atelier céramique Chryslène

P.11 / Escape Nutrigame

P.12 / Art floral Mathilde

P.13 / Prévention des chutes OACP

P.14 / Découverte du Pix'in

P.15 / Visite Musée Guerre et Paix

P.16 / Atelier céramique Yvan et fleurs Mathilde

P.17 / Atelier Manuel quilling

P.18 / Visite Pépinière Saint Lambert

P.19 / Sortie Ail des ours

P.20 / Sorties Vélo

P.21 / Initiation yoga Julien

P.22 / Visite Les Délices de nos herbages

P.23 / Taïso Mehdi

P.24 / Visite Cidrerie de Warnécourt

P.25 / Visite Domaine de Vendresse

P.26 / Repas partagé

P.27/ Visite de la Maison de la vie paysanne

P.28/ Visite d'une éolienne

P.29/ Visite Cidrerie de Lalobbe

P.30/ Sortie Train Touristique

P.31/ Balade Contée Philippe

P.33/34 Bulletin d'inscriptions

# ÉDITO



Bonjour à toutes et à tous,  
Vous trouverez ci-joint les animations Séniors de notre territoire pour le premier semestre 2026. Les animations sont ouvertes à tous les habitants des Crêtes quel que soit le lieu et dans la limite des places disponibles. Si vous avez des idées d'animations n'hésitez pas à les faire remonter à Cindy.

Merci aux mairies qui mettent les salles et du matériel à disposition pour contribuer à la bonne réussite des ateliers.

Je remercie Cindy et Isabelle pour leur implication très active afin de faire vivre le territoire et développer le lien social.

En mon nom, celui du Président, des membres du Conseil des Crêtes et des collaborateurs, nous vous présentons nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

Bien à vous.

Pascal MAUROY



PASCAL MAUROY  
Vice-Président  
Services à la Population



**Les inscriptions sont ouvertes UNIQUEMENT  
à partir du mercredi 21 janvier 2026  
Aucune inscription ne sera prise avant**

Les inscriptions sont obligatoires car le nombre de places est limité.  
Il y a, pour certaines activités, une possibilité de transport.

Cindy Lorin

Communautés de Communes des Crêtes Préardennaises

08430 Poix Terron

06 77 32 92 68 / seniors@lescrettes.fr

Directeur de la publication :

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

Crédit photos : Pixabay, Freepik, Com Com, CD08/David truillard, Pressfoto, Pix'in

Création : Communauté de Communes des Crêtes Préardennaises.

Mise en page et Impression : Imprimerie Félix SARL

**GRATUIT**

## **ATELIER INFORMATIQUE**



Nos ateliers informatiques sont animés par Antoine, conseiller numérique.

Ils sont conçus pour vous permettre d'apprendre simplement, à votre rythme, dans une ambiance rassurante.

Aucun niveau minimum n'est nécessaire.

Vous pouvez venir avec votre téléphone, votre tablette ou utiliser notre matériel.

**Nous proposons deux types d'ateliers :**

### **Ateliers "Bases"**

Pour apprendre les gestes du quotidien :

- utiliser son smartphone,
- envoyer des mails,
- installer et utiliser les applications utiles,
- organiser ses photos et ses documents,
- naviguer en sécurité sur Internet,
- gérer ses mots de passe.

### **Ateliers "Perfectionnement"**

Pour aller plus loin, à votre rythme :

- découverte de l'intelligence artificielle,
- création de cartes ou d'affiches,
- découverte de la découpe laser et de l'impression 3D,
- retouche photo,
- montage vidéo simple,
- initiation au tableur (suivi de budget, graphiques),
- mise en forme de documents.

**Chaque atelier est indépendant :**

**vous participez seulement à ceux qui vous intéressent**

- Inscription obligatoire, les ateliers ont lieu le matin, en semaine, entre 9h30 et 11h30.

Téléphone : 03 24 26 24 83 ou Mail : [contact@lalocomotive.org](mailto:contact@lalocomotive.org)

**Inscription obligatoire et renseignements au 03 24 26 24 83**

[pixin.ardennes@famillesrurales.org](mailto:pixin.ardennes@famillesrurales.org)

**ATELIER**

**TRICOT**

**GRATUIT**

**DE 14H À 16H30**

**FRAILLICOURT**

Mardis 20/01, 17/02,  
17/03, 21/04, 19/05,  
23/06 & 21/07

Salle de la mairie : 6, rue de l'Église

**SIGNY L'ABBAYE**

Vendredis 09/01, 23/01, 06/02,  
20/02, 06/03, 20/03, 03/04,  
22/05, 19/06 & 17/07

Médiathèque : 27 rue de Thin

**POIX-TERRON**

Vendredis 16/01, 30/01, 13/02, 27/02, 13/03, 27/03,  
10/04, 24/04, 29/05, 12/06, 26/06, 10/07 & 24/07

Béguinage Jeanne GODART : 7 Impasse de la gare

Pour information :

Attigny tous les lundis (sauf le 1<sup>er</sup> lundi du mois) de 14h à 17h dans la salle à droite de la mairie

Neuville Day tous les jeudis de 14h à 17h, salle de l'école.

Lors de ces ateliers tricot/crochet, venez confectionner de la layette ou bien des vêtements de grandes tailles.

Pendant ces après-midis conviviaux,

l'entraide ainsi que les conseils sont au rendez-vous avec la bonne humeur.

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

**GRATUIT**

## **ANIMATION JEUX DE SOCIÉTÉ**



**DE 14H À 17H**

### **BOUVELLEMONT**

*Les mardis 13/01, 10/02,  
10/03, 14/04, 05/05,  
16/06 & 07/07*

*Salle communale : 4 Grande rue*

### **MONDIGNY**

*Les vendredis 16/01, 13/02,  
13/03, 10/04, 29/05,  
12/06 & 10/07*

*Salle des fêtes : 1 place de la mairie*

### **SAULCES MONCLIN**

*Les mardis 27/01, 24/02, 24/03, 28/04,  
26/05, 30/06 & 28/07*

*Salle socio-culturelle : 2 rue Varennes sur Allier*

Venez jouer à la Belote, au Scrabble, Rummikub, Triomino, Nain Jaune, skyjo, skipbo ... Après-midi détente dans la bonne humeur.

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**



ATELIER

COUTURE

GRATUIT

DE 14H À 16H30

### SAULCES MONCLIN

*Les lundis 19/01, 16/02, 16/03, 20/04, 04/05, 22/06 & 06/07*

*salle socio-culturelle : 2 rue de Varennes sur Allier*

### ATTIGNY

*Les lundis 26/01, 23/02, 23/03, 27/04, 18/05, 29/06 & 20/07*

*Salle au-dessus de la Mairie*

Au cours de ces ateliers, nous créons divers accessoires pour petits et grands.

Les derniers projets en cours sont la fabrication de petits tabliers afin de les offrir aux enfants des crèches, mais aussi des accessoires à offrir aux personnes âgées.

L'entraide et la convivialité sont au rendez-vous.

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

GRATUIT

SORTIE  
RANDONNÉES



DE 14H À 16H00

*Mercredi 28/01 : Jandun*

*Mercredi 25/02 : Lucquy*

*Mercredi 11/03 : Remaucourt*

*Mercredi 22/04 : Neuville Day*

*Jeudi 28/05 : Wignicourt*

*Mercredi 17/06 : Thin Le Moutier*

*Mercredi 22/07 : Villers Sur Le Mont*

Rendez-vous devant la mairie de la commune pour une sortie plein air à la découverte du territoire.

Partez à la découverte de nos communes des Crêtes.

La balade dure 1h à 1h30 et chacun marche à son rythme.

C'est toujours appréciable d'avoir une ou plusieurs personnes des communes afin de nous faire partager l'histoire de celles-ci.

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

## ATELIER CUISINE

TARIF : 7 €

DE 13H30 À 17H

*JEUDI 29/01 : ATTIGNY  
JEUDI 26/03 : LA ROMAGNE  
JEUDI 02/07 : CHAMPIGNEUL SUR VENCE*

L'atelier cuisine est fait pour explorer  
de nouvelles recettes originales et variées.

Chaque participant repart avec son repas confectionné.  
C'est toujours dans une bonne ambiance que les préparations se font.

10 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

TARIF : 7 €

ATELIER  
CÉRAMIQUE



DE 14H À 16H30

*Mardis 03/02 & 31/03*  
*ATTIGNY*

Cet atelier de fabrication d'une coupe de fruits en céramique se fera en deux temps avec l'aide de Chryslène.

Le premier atelier pour la mise en forme de la coupe et le deuxième atelier pour la décoration après le séchage.

[www.creachrys08.com](http://www.creachrys08.com)

8 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

GRATUIT

ATELIER

ESCAPE NUTRIGAME

DE 10H À 12H

*Jeudi 05/02*  
**CHAUMONT-PORCIEN**

*Salle des fêtes*

Est-ce que vous connaissez bien votre corps ?  
Trouvez les réponses aux énigmes et accédez à une dégustation de produits locaux.

6 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

TARIF : 7 €

## ATELIER ART FLORAL

DE 14H À 16H

*Jeudi 12/02*  
**EVIGNY**

*Jeudi 18/06*  
**SAULCES CHAMPENOISES**

Atelier de création florale en tous genre animé par Mathilde.  
Les compositions se feront au gré des saisons et des cueillettes.  
Soit avec des fleurs fraîches ou bien des fleurs séchées



12 personnes maximum.

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

TARIF : 7€

ATELIER

PREVENTION DES CHUTES

DE 10H À 11H

*Les lundis 02/03, 09/03, 16/03, 23/03,  
30/03, 27/04, 04/05 & 18/05  
ATTIGNY*

L'objectif de l'atelier prévention des chutes est de préserver votre autonomie et de réduire les risques de blessures. Ces 8 séances seront sous forme d'activité physique adaptée, pour votre renforcement musculaire, votre équilibre et votre coordination.

Intervenant : OACP Office d'Animations des Crêtes Préardennaises  
Facebook : <https://www.facebook.com/officeanimation>



10 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

GRATUIT

ATELIER

DÉCOUVERTE DU PIX'IN



DE 13H30 à 15H30

*Mardi 03/03*  
*POIX TERRON*

*2b route de MONTIGNY*

L'association PIX'in – La Locomotive organise de nombreux événements tout au long de l'année à destination des seniors, au sein de notre tiers-lieu de préfiguration PIX'in. Venez découvrir le Pix'in ainsi que tout le matériel qui peut-être à votre disposition comme :

- Imprimante 3D,
- Découpe laser (pour découper ou graver dans le bois, le verre, l'ardoise...),
- Brodeuse numérique,
- Presse à mugs,
- Machines à coudre et surjeteuse,
- Numérisation d'anciennes photos et vidéos...

12 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

# SORTIE

## VISITE DU MUSÉE GUERRE ET PAIX

TARIF : 5 €



### À PARTIR DE 14H

*Mercredi 04/03*  
*NOVION PORCIEN*



Accès PMR

Le musée Guerre et Paix a pour particularité de présenter l'histoire sur un temps long de près d'un siècle, envisagée dans sa globalité. Son propos est d'une grande originalité puisqu'il est consacré aux trois guerres de 1870-1871, 1914-1918 et 1939-1945, alors que les musées liés à l'histoire des guerres contemporaines ne concernent en général qu'un seul conflit.

Envisagé avec une chronologie sans faille totalement inédite, le parcours de visite du musée Guerre et Paix débute en 1852 avec l'avènement de Napoléon III et s'achève en 1945 avec la capitulation du Japon.

Le parcours de visite du musée Guerre et Paix s'articule autour de 18 salles réparties en 5 espaces d'exposition.

Un espace introductif permet de découvrir les Ardennes comme territoire marqué par l'Histoire.

• 3 espaces d'exposition permanente correspondant à l'histoire des 3 conflits : leurs enchaînements, les continuités et les ruptures à travers les dimensions militaire, politique et diplomatique, économique et technique, sociale et culturelle.

• Un espace conclusif « Guerre et Paix ? » qui explique comment, à partir de l'héritage des conflits contemporains, notre monde s'est construit et comment chaque nation y prend part et devient acteur de l'Histoire.

Ces espaces d'exposition intègrent pour chaque conflit un avant-guerre, le récit de la guerre et un après-guerre et se distinguent par leurs tonalités de couleurs :

• Le rouge pour la guerre de 1870-1871, inspiré de la couleur des uniformes des soldats français.

• Le bleu pour la Grande Guerre, issu des uniformes des Français.

• Le vert kaki pour la Seconde guerre mondiale, couleur des soldats alliés.

Ces 3 couleurs guident constamment le visiteur dans son parcours grâce à la « galerie du temps » qui le restitue dans les différentes époques.

20 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

15

TARIF : 14 €

ATELIER

CÉRAMIQUE ET ART FLORAL



À PARTIR DE 14H

*Le Jeudi 12/03*  
**BAUTHÉMONT**

*Le Jeudi 30/04*  
**AUBONCOURT VAUZELLES**

**La présence au deux dates est obligatoire**

Ici il s'agit de combiner deux ateliers. Dans un 1<sup>er</sup> temps il y a la fabrication d'un pot en céramique qui aura besoin de temps pour le séchage et la cuisson puis en 2<sup>ème</sup> temps il y a la création florale qui viendra embellir le pot.

**CERAMIQUE**

Mail : [yb.ceramique@gmail.com](mailto:yb.ceramique@gmail.com)  
E-shop : [yb-ceramique.com](http://yb-ceramique.com)



8 personnes maximum.

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

ATELIER

QUILLING

TARIF : 2 €

DE 14H À 16H30

*Le Jeudi 19/03*  
*THIN-LE-MOUTIER*

Venez fabriquer de jolies décorations de Pâques à l'aide de bandes de papiers colorées.

Laissez parler votre créativité.

12 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

TARIF : 2 €

VISITE

## PÉPINIÈRE DE SAINT-LAMBERT

À PARTIR DE 9H

*Mercredi 01/04*  
**SAINT-LAMBERT ET MONT-DE-JEUX**

Venez découvrir les pépinières de Saint Lambert.  
Anthony vous donnera des conseils pour la taille des vos arbustes ou autres et pour vos plantations.



[www.lespepinieresdesaintlambert.com](http://www.lespepinieresdesaintlambert.com)

30 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

**SORTIE**

**CUEILLETTE AIL DES OURS**

**GRATUIT**

**À PARTIR DE 14H30**

*Jeudi 09/04*  
**LAIFOUR**

Avec la collaboration de Sel Arden, venez cueillir de l'Ail des ours tout en profitant d'une agréable balade. En passant vous découvrirez la source ferrugineuse de Laifour.

*La date peut éventuellement changer en fonction de la floraison.*



12 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

GRATUIT

SORTIE

VÉLO



DE 14H À 16H30

*Jeudi 16/04 : Vaux Champagne*

*Jeudi 21/05 : Puiseux*

*Mercredi 24/06 : Fraillicourt*

*Mercredi 15/07 : Omicourt*

Venez vous essayer au vélo électrique tout en découvrant les communes des Crêtes.

La sortie dure environ 1h, 1h30.

Vous pouvez également venir avec votre propre vélo.

Nous commençons toujours par apprendre le fonctionnement du vélo électrique (passage de vitesse, utilisation de la batterie...), puis nous partons sur des routes peu fréquentées afin d'effectuer une sortie en toute sécurité.

6 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

ATELIER

INITIATION AU YOGA

TARIF : 2 €

À PARTIR DE 14H

*Vendredi 17/04*  
*CLAVY WARBY*

Venez découvrir ou redécouvrir le Yoga avec Julien.  
Sur chaise ou au sol, il s'adaptera aux éventuelles difficultés de chacun.

<https://jbrochiero.wixsite.com/my-site>

15 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

TARIF : 10 €

VISITE

LES DÉLICES DE NOS HERBAGES

À PARTIR DE 9H30

*Vendredi 24/04*  
**SAINT LOUP TERRIER**

Les Délices de Nos Herbages est une exploitation agricole située dans les Ardennes, spécialisée dans la vente directe de viande bio. Elle propose des colis de bœuf et veau rosé Limousin bio (5 ou 10 kg) ainsi que du porc fermier élevé sur paille (4 ou 8 kg), issus d'un élevage en circuit court privilégiant la qualité et le goût. L'exploitation, située dans une région herbagère et vallonnée, met en avant des pratiques respectueuses de l'environnement et du bien-être animal

Visite de la ferme suivie d'une dégustation.

[www.lesdelicesdenosherbages.com](http://www.lesdelicesdenosherbages.com)

20 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

ATELIER

TAÏSO

TARIF : 7 €



DE 10H À 11H

*Les Mardis 28/04, 05/05, 19/05, 26/05, 02/06, 09/06 & 16/06  
CHAGNY*

Le taïso est une pratique sportive douce et adaptée aux seniors, inspirée des exercices de préparation physique du judo japonais, conçue pour améliorer l'équilibre, la coordination, la souplesse et le renforcement musculaire sans chute ni action violente.

Les 7 séances seront encadrées par le professionnel Mehdi.

[mehdi230176@hotmail.fr](mailto:mehdi230176@hotmail.fr)

12 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

TARIF : 7 €

VISITE

## CIDRERIE DE WARNECOURT



À PARTIR DE 14H30

*Mercredi 06/05  
BARBAISE*

La visite comprend : présentation de l'entreprise, visite des vergers, explications de la distillation et transformation, film par drone à visionner, et pour finir une dégustation des produits de la cidrerie.



[cidrerie.warnecourt@orange.fr](mailto:cidrerie.warnecourt@orange.fr)

20 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

VISITE

DOMAINE DE VENDRESSE

TARIF : 7 €

À PARTIR DE 14H

Jeudi 07/05  
VENDRESSE

11 rue du Haut-fourneau

Visite commentée du haut fourneau (spectacle son et lumières), visite commentée de la galerie d'aquariums présentant 50 espèces de poissons d'eau douce et libre accès au Domaine jusqu'à la fermeture.



20 personnes maximum.

Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68

25

TARIF : 7 €



ATELIER

CUISINE AVEC REPAS PARTAGÉ

DE 9H30 À 16H

*Mercredi 27/05*  
**SIGNY L'ABBAYE**  
*Salle des fêtes*

Lors de cet atelier, un repas complet sera confectionné et dégusté sur place. Ce sera une journée de partage dans la bonne humeur.

Vous repartirez avec les recettes.

10 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**



TARIF : 11 €

VISITE  
LA MAISON DE LA VIE PAYSANNE  
À PARTIR DE 10H

*Vendredi 05/06  
HAN SUR LESSE*

*Départ à 10h de l'aire de covoiturage de Poix Terron*

Venez plonger dans l'atmosphère authentique des années 1900 à travers 90 scènes de vie, où 200 personnages dont 60 enfants et plus de 6000 objets, outils et objets du temps passé riche et inspirant.

Une immersion fascinante dans un patrimoine qui n'a pas dit son dernier mot.

*Merci de prévoir 15 à 20€ pour le repas du midi.*

16 personnes maximum.

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**



GRATUIT

VISITE  
ÉOLIENNE

À PARTIR DE 9H30

*Jeudi 11/06*  
**RENNEVILLE**

Venez découvrir les éoliennes, du début du projet jusqu'à sa concrétisation.

Sur le site vous aurez l'occasion de pénétrer à l'intérieur d'une éolienne au départ du sol jusqu'en haut, bien sûr accompagné en toute sécurité par un professionnel.

Les professionnels seront là pour répondre à toutes vos questions.

8 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

**VISITE**

**CIDRERIE DE LALOBBE**

**TARIF : 2 €**



**À PARTIR DE 14H30**

*Jeudi 25/06*  
**LALOBBE**

Passionnée par l'Histoire du Cidre de Lalobbe, la famille Capitaine a planté son premier verger cidricole en 1995 et a créé la cidrerie en 2002. Vingt ans plus tard, la famille Capitaine 2ème génération, cultive 9ha de vergers cidricoles biologiques et produit une trentaine de boissons autour de la Pomme et de la Poire, estampillées de notre marque Les Bulles Ardennaises.

Venez visiter la cidrerie et profiter d'une dégustation.



<https://lesbullesardennaises.com/>

17 personnes maximum.

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

**29**

TARIF : 7 €

SORTIE

TRAIN TOURISTIQUE



À PARTIR DE 14H

*Mercredi 01/07*  
*ATTIGNY*

Pour cette nouvelle saison, le Chemin de Fer de Touristique du Sud des Ardennes (CFTSA) vous propose des voyages en autorail des années 50 entre Amagne, Attigny et Rilly sur Aisne.

Venez profiter d'une belle balade et vous laisser porter par l'ambiance et les paysages.

**ATV**   
Amis de la Traction Vapeur en Ardenne

20 personnes maximum

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**



TARIF : 5 €

**SORTIE**  
**BALADE CONTÉE**

**DE 10H À 12H**

*Mercredi 08/07*  
*SIGNY L'ABBAYE*

Le départ se fait à partir de l'étang de la Héronnière. Le parcours d'environ 3 km comprend 45 mn de marche et autant de pauses pour les contes.

Philippe sera là pour vous enchanter avec des histoires d'arbres, d'hommes et d'animaux de la forêt

[Jphilconteur.wixsite.com/conte](http://Jphilconteur.wixsite.com/conte)

15 personnes maximum.

**Inscription obligatoire au 06 77 32 92 68**

Proposant un accompagnement personnalisé pour vos démarches administratives du quotidien (santé, retraite, emploi, impôts...), France Services vous aide pour toutes ces démarches, pour vous mettre en relation avec les partenaires ou pour des cours si vous souhaitez apprendre à utiliser votre matériel.

Il existe 3 Frances Services sur la Communauté de Communes des Crêtes Préardennaises : Attigny (Bureau de Poste), Poix-Terron (Bureau de Poste) et Signy l'Abbaye (Médiathèque Centre Social Y. Coppens).

## **France Services Signy l'Abbaye propose également des itinérances sur rendez-vous :**

Mairie de Vendresse – lundi matin

Salle commune de Chaumont-Porcien - lundi après-midi

Mairie de Launois Sur Vence ou Saulces Monclin – mardi après-midi 1 fois sur 2

Mairie de Novion Porcien – jeudi après-midi

Mairie de Boulzicourt – vendredi après-midi

Pour prendre un rendez-vous,  
vous pouvez contacter Adrienne au 06.45.15.00.80

## **France Services Attigny au 17 Place Charlemagne propose:**

Sur RDV du mardi au samedi de 9h à 12H et accès gratuit pour le matériel aux horaires de bureau

(Fermé le lundi)

Contactez France Services d'Attigny au : 03 24 30 28 99

Ou par mail : [attigny@france-services.gouv.fr](mailto:attigny@france-services.gouv.fr)

# BULLETIN D'INSCRIPTIONS

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

N° de téléphone : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

## TRICOT :

- |                  |                                |                                |                                |                                |
|------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| - Fraillicourt   | <input type="checkbox"/> 20/01 | <input type="checkbox"/> 17/02 | <input type="checkbox"/> 17/03 | <input type="checkbox"/> 21/04 |
|                  | <input type="checkbox"/> 19/05 | <input type="checkbox"/> 23/06 | <input type="checkbox"/> 21/07 |                                |
| - Signy L'Abbaye | <input type="checkbox"/> 09/01 | <input type="checkbox"/> 23/01 | <input type="checkbox"/> 06/02 | <input type="checkbox"/> 20/02 |
|                  | <input type="checkbox"/> 06/03 | <input type="checkbox"/> 20/03 | <input type="checkbox"/> 03/04 | <input type="checkbox"/> 22/05 |
|                  | <input type="checkbox"/> 19/06 | <input type="checkbox"/> 17/07 |                                |                                |
| - Poix Terron    | <input type="checkbox"/> 16/01 | <input type="checkbox"/> 30/01 | <input type="checkbox"/> 13/02 | <input type="checkbox"/> 27/02 |
|                  | <input type="checkbox"/> 13/03 | <input type="checkbox"/> 27/03 | <input type="checkbox"/> 10/04 | <input type="checkbox"/> 24/04 |
|                  | <input type="checkbox"/> 29/05 | <input type="checkbox"/> 12/06 | <input type="checkbox"/> 26/06 | <input type="checkbox"/> 10/07 |
|                  | <input type="checkbox"/> 24/07 |                                |                                |                                |

## JEUX DE SOCIÉTÉ :

- |                   |                                |                                |                                |                                |
|-------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| - Bouvellemont    | <input type="checkbox"/> 13/01 | <input type="checkbox"/> 10/02 | <input type="checkbox"/> 10/03 | <input type="checkbox"/> 14/04 |
|                   | <input type="checkbox"/> 05/05 | <input type="checkbox"/> 16/06 | <input type="checkbox"/> 07/07 |                                |
| - Mondigny        | <input type="checkbox"/> 16/01 | <input type="checkbox"/> 13/02 | <input type="checkbox"/> 13/03 | <input type="checkbox"/> 10/04 |
|                   | <input type="checkbox"/> 29/05 | <input type="checkbox"/> 12/06 | <input type="checkbox"/> 10/07 |                                |
| - Saulces Monclin | <input type="checkbox"/> 27/01 | <input type="checkbox"/> 24/02 | <input type="checkbox"/> 24/03 | <input type="checkbox"/> 28/04 |
|                   | <input type="checkbox"/> 26/05 | <input type="checkbox"/> 30/06 | <input type="checkbox"/> 28/07 |                                |

## COUTURE :

- |                   |                                |                                |                                |                                |
|-------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| - Saulces Monclin | <input type="checkbox"/> 19/01 | <input type="checkbox"/> 16/02 | <input type="checkbox"/> 16/03 | <input type="checkbox"/> 20/04 |
|                   | <input type="checkbox"/> 04/05 | <input type="checkbox"/> 22/06 | <input type="checkbox"/> 06/07 |                                |
| - Attigny         | <input type="checkbox"/> 26/01 | <input type="checkbox"/> 23/02 | <input type="checkbox"/> 23/03 | <input type="checkbox"/> 27/04 |
|                   | <input type="checkbox"/> 18/05 | <input type="checkbox"/> 29/06 | <input type="checkbox"/> 20/07 |                                |

## RANDONNÉES :

- |                       |                                |                   |                                |
|-----------------------|--------------------------------|-------------------|--------------------------------|
| - Jandun              | <input type="checkbox"/> 28/01 | - Lucquy          | <input type="checkbox"/> 25/02 |
| - Remaucourt          | <input type="checkbox"/> 11/03 | - Neuville Day    | <input type="checkbox"/> 22/04 |
| - Wignicourt          | <input type="checkbox"/> 28/05 | - Thin le Moutier | <input type="checkbox"/> 17/06 |
| - Villers sur Le Mont | <input type="checkbox"/> 22/07 |                   |                                |

## CUISINE :

- |                     |                                |              |                                |
|---------------------|--------------------------------|--------------|--------------------------------|
| - Attigny           | <input type="checkbox"/> 29/01 | - La Romagne | <input type="checkbox"/> 26/03 |
| - Champigneul/Vence | <input type="checkbox"/> 02/07 |              |                                |

## CÉRAMIQUE :

- Attigny  03/02 et 31/03

## ESCAPE NUTRIGAME :

- Chaumont Porcien  05/02

## ART FLORAL :

- Evigny  12/02 - Saulces Champenoises  18/06



### PRÉVENTION DES CHUTES :

- Attigny  02/03  09/03  16/03  23/03  
 30/03  27/04  04/05  18/05

### DÉCOUVERTE DU PIX'IN :

- Poix Terron  03/03

### VISITE DU MUSÉE GUERRE ET PAIX :

- Novion Porcien  04/03

### COMBINAISON CÉRAMIQUE ET ART FLORAL :

- Bauthémont le 12/03 et Auboncourt Vauzelles le 30/04

### ATELIER MANUEL QUILLING :

- Thin le Moutier  19/03

### VISITE PÉPINIÈRE :

- Saint-Lambert  01/04

### SORTIE CUEILLETTE AIL DES OURS :

- Laifour  09/04

### VÉLO ÉLECTRIQUE :

- Vaux Champagne  16/04 - Puiseux  21/05  
- Fraillicourt  24/06 - Omicourt  15/07

### INITIATION YOGA :

- Clavy Warby  17/04

### VISITE LES DÉLICES DE NOS HERBAGES :

- Saint-Loup-Terrier  24/04

### TAÏSO :

- Chagny  28/04  05/05  19/05  26/05  
 02/06  09/06  16/06

### VISITE CIDRERIE DE WARNECOURT :

- Barbaise  06/05

### VISITE DOMAINE DE VENDRESSE :

- Vendresse  07/05

### REPAS PARTAGÉ :

- Signy l'Abbaye  27/05

### VISITE DE LA MAISON DE LA VIE PAYSANNE :

- Han sur Lesse  05/06

### VISITE D'UNE ÉOLIENNE :

- Renneville  11/06

### VISITE CIDRERIE LALOBBE :

- Lalobbe  25/06

### SORTIE TRAIN TOURISTIQUE :

- Attigny  01/07

### BALADE CONTÉE :

- Signy l'Abbaye  08/07



## Aidants et scènes de vie, gratuit

Afin de favoriser une meilleure santé psychique et sociale des proches aidants, la Mutualité Française Grand Est & ses partenaires (la Communauté de commune des Crêtes Préardennaises et la Commission des financeurs de la Prévention de la perte d'autonomie des Ardennes) mettent en place à Attigny dès le 28 mars 2026



les Rencontres santé «Aidants et scènes de vie» qui prendront la forme d'ateliers d'échanges et de mises en situation pour les aidants afin de mieux comprendre la maladie de son proche et améliorer la qualité de la relation.



**Samedi 28 mars** | Présentation des ateliers & information sur les troubles du comportement et les troubles cognitifs.

**Samedi 4 avril** | Echanges et analyse de situations vécues par les participants.

**Samedis 11 et 18 avril** | Mises en situation et jeux de rôle autour de situations vécues au quotidien par les aidants.

**Samedi 25 avril** | Bilan et boîte à outils pour mieux vivre la relation aidant / aidé au quotidien | Buffet déjeunatoire offert.

Ce cycle d'ateliers sera animé par une psychologue et/ou un comédien et vise à :

- Mieux comprendre la maladie de son proche
- Améliorer la qualité de la relation avec son proche
- Rompre l'isolement & partager des moments conviviaux

Les ateliers (places limitées) ont lieu de 10h à 12h à la salle commune du béguinage, résidence seniors L'azur, 15 rue Turenne à Attigny.

**Gratuit et ouvert à tous les aidants sous réserve d'inscription :**  
**[isabelle.nicard@lescrettes.fr](mailto:isabelle.nicard@lescrettes.fr) ou 06 81 77 76 29**

Aujourd'hui, nos locaux sont situés route de Montigny, mais nous prévoyons de déménager.

En effet, un nouveau tiers-lieu va ouvrir ses portes pour nous accueillir à Poix-Terron en fin d'année 2026.

Il s'agit de l'ancienne halle aux marchandises située à côté de la gare, qui est en cours d'éco-réhabilitation par la commune de Poix-Terron : avec des matériaux biosourcés, du réemploi et avec une réflexion complète autour du confort, de la convivialité et de l'accessibilité.

Nous partageons chaque semaine l'avancement du chantier.

Dès le printemps, des visites du site, animations et chantiers participatifs seront proposés pour construire ensemble ce futur lieu de vie.



Pour consulter toutes nos activités et vous inscrire :

- Site internet : [www.lalocomotive.org](http://www.lalocomotive.org)
- Facebook et Instagram
- Newsletter
- Téléphone : 03 24 26 24 83
- Mail : [contact@lalocomotive.org](mailto:contact@lalocomotive.org)
- Et si vous préférez, vous pouvez aussi passer nous voir sans rendez-vous sur nos horaires d'ouverture.

Ouvert du mardi au samedi, de 12h à 19h.

2 bis, route de Montigny – 08430 Poix-Terron (au carrefour des pompiers)

## Nos activités toute l'année

### FabLab / Atelier de fabrication

Notre atelier est un espace pour découvrir, créer et fabriquer vos objets, projets, cadeaux...

Nous mettons à votre disposition :

- Imprimante 3D,
- Découpe laser (pour découper ou graver dans le bois, le verre, l'ardoise...),
- Brodeuse numérique,
- Presse à mugs,
- Machines à coudre et surjeteuse,
- Numérisation d'anciennes photos et vidéos...

Notre équipe vous accompagne pas à pas.

Aucun prérequis, chacun avance à son rythme, dans une ambiance bienveillante.



### Nos soirées à Poix-Terron

Chaque vendredi soir, à partir de 19h, nous vous accueillons pour un moment partagé.

**Soirée auberge espagnole** : chacun apporte quelque chose à partager.

Ensuite, chaque vendredi du mois a son thème :

#### **1<sup>er</sup> vendredi – Projection**

Films, documentaires, théâtre ou opéra à la Médiathèque.

#### **2<sup>ème</sup> vendredi – Karaoké**

Chanter, écouter, partager... un moment chaleureux garanti.

#### **3<sup>ème</sup> vendredi – Jeux & réalité virtuelle**

Jeux vidéo, enquêtes, découverte de la réalité virtuelle à la Médiathèque.

#### **4<sup>ème</sup> vendredi – Soirée jeux seniors**

Cartes, jeux de société, discussions et détente dans un cadre convivial.

## Repair Café

Un espace convivial pour donner une seconde vie à vos objets :

- petit électroménager,
- jouets,
- informatique,
- couture du quotidien (petites réparations, boutons, ourlets...).

Une grainothèque est également à votre disposition (échange de graines et conseils).

Tous les **1<sup>er</sup> samedis du mois**, de 9h30 à 12h30. En partenariat avec l'association Sel'Arden.

## Club Couture



Un moment chaleureux pour apprendre et créer ensemble : couture, broderie, surjeteuse... Atelier animé dans la bonne humeur.

Tous les **jeudis**, de 13h30 à 17h30.

## Club Connaitre et protéger à la nature

Des ateliers nature pour petits et grands, un samedi par mois. Balades, découvertes, jeux, observation de la nature, selon les saisons. Animé par des bénévoles passionnés.

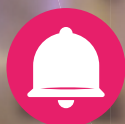
Toutes nos activités sont gratuites.

Une adhésion annuelle de 10 à 20 € est simplement demandée pour participer aux ateliers et clubs.

NOUVEAU

# L'AGENDA DES CRÊTES DANS VOTRE POCHE

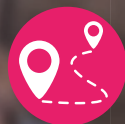
RESTEZ INFORMÉS DE TOUTES **LES SORTIES**  
DES CRÊTES PRÉARDENNAISES GRÂCE À  
**L'APPLICATION MOBILE**



**NOTIFICATIONS**



**SORTIES  
ÉVÈNEMENTS**



**ITINÉRAIRE**



**SPECTACLES  
CONCERTS  
RANDONNÉES  
BROCANTES  
SPORT**

...

**DISPONIBLE  
GRATUITEMENT**



**Les Crêtes  
Préardennaises**

Communauté de Communes

# ENVIE D'EXPLORER LES CRÊTES ? SUIVEZ LE GUIDE



## POINTS DE VENTE

- Office de Tourisme des Crêtes Préardennaises, LAUNOIS-SUR-VENCE
- Point d'Information Touristique de Woinic, Aire de repos de l'A34, sortie 14, SAULCES-MONCLIN
- Librairie RIMBAUD, 26 Rue de la République, CHARLEVILLE-MÉZIÈRES
- Domaine de Vendresse, VENDRESSE