



Vous pouvez consulter notre site : <https://www.saintoisetmoi.fr/>, vous y trouverez les numéros précédents, le mémento, nos statuts, nos comptes et bien d'autres choses

L'AG de l'association s'est tenue le 03/02, de 10h à 11h30, un tiers des membres étant présents ou représentés, les rapports d'activités et financiers ont été présentés, débattus et approuvés à l'unanimité, les perspectives pour 2024 ont été examinées : nous imprimerons nous-mêmes avec une machine acquise pour limiter les frais d'impression, nous irons de nouveau à votre rencontre, une formule renforcée est prévue dès ce numéro.

Pour recevoir gratuitement et sans engagement le journal en version « pdf » (couleurs, liens activables directement) et en copie cachée, suspension sur simple demande, merci de fournir une adresse mail à jeanclaud.bresson54230@gmail.com

Sommaire

Page 1, Zoom / Pages 2-3, Citoyenneté / Pages 3-4, Solidarité / Page 4, Santé & Bien-être / Page 5, Activités culturelles / Pages 5-6, Activités sportives / Pages 6-7, Alimentation, circuits courts / Pages 7-8, Autres animations / Page 8, Contacts

Santé en Saintois : autres approches (2/2)

Naturopathie

« La naturopathie permet de maintenir son corps en bonne santé, d'améliorer son hygiène de vie, son bien-être physique et psychique et ainsi prévenir l'installation de désordres sources de douleurs et diverses affections en renforçant la capacité du corps à s'autoguérir ».

Le naturopathe élabore un programme personnalisé employant différentes techniques naturelles dont la nutrition, la micro-nutrition, la phytothérapie, les huiles essentielles afin de renforcer la capacité du corps à s'autoguérir. La personne est acteur de sa santé.

Où et comment consulter ?

Il est possible de consulter un naturopathe pour différentes problématiques notamment en prévention santé ou en complément d'un suivi médical. Parmi les demandes, on peut retrouver :

- * maintenir un poids santé, perdre du poids ;
- * soutenir le système immunitaire,
- * retrouver de l'énergie, moins de fatigue,
- * adopter une alimentation saine,
- * aider à gérer son stress, son anxiété,
- * améliorer des douleurs chroniques,
- * retrouver une meilleure digestion.
- * accompagner la ménopause...

Vous pouvez prendre rendez-vous au cabinet de Naturopathie au 10 rue Saint Martin à Benney en appelant le 06 76 62 02 98 ou par mail à naturopathe.coach@orange.fr.

Sophrologie

Dans le tumulte de la vie quotidienne, trouver des moyens efficaces pour gérer le stress et promouvoir le bien-être devient de plus en plus essentiel.

La sophrologie peut vous y aider. C'est une discipline qui allie des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation pour favoriser la détente, la gestion du stress et l'amélioration de la qualité de vie. Elle s'adresse à tous et offre une approche qui consiste à prendre en compte la personne dans sa globalité pour renforcer le lien entre le corps et l'esprit.

Les Bienfaits pour la Communauté du Saintois :

La sophrologie permet de mieux gérer les défis du quotidien, que ce soit le stress lié au travail, les soucis familiaux ou les pressions sociales, explique Mauricette Hosmann « C'est une invitation à prendre du recul, à se reconnecter avec soi-même, à cultiver la sérénité et la paix intérieure. »

Des Séances Accessibles à Tous :

Une des particularités de la sophrologie est sa flexibilité. Les séances peuvent se dérouler en groupe ou en individuel, dans des lieux variés en salle ou même en plein air. Mauricette Hosmann propose des séances tous les lundis de 19h à 20h à la salle de Danse de Tantonville.

Témoignages :

Quelques témoignages personnels illustrent comment la sophrologie a eu un impact positif sur leur vie quotidienne.

« Mes crises d'angoisse ont disparu », dit Nicole. « J'ai pris conscience d'un grand nombre de sensations et de sentiments », dit Agnès. « Je me sens beaucoup mieux », dit Marie. « Les différentes techniques de respiration m'ont appris à gérer mon stress », dit Séverine. « Un moyen de sortir de chez moi, de rencontrer des personnes et garder un lien social, un mieux être physique et psychique qui me permet de me ressourcer, de mieux gérer mes émotions, mon anxiété et m'apporte une certaine sérénité », dit Béatrice. MERCI.

Mauricette Hosmann est relaxologue, musicothérapeute depuis 20 ans et a suivi après le covid une formation qui l'a amenée à avoir une certification RNCP (Répertoire National des Certifications Professionnelles).

Contact : 06 86 75 50 81 Mail : mauricette.hosmann@orange.fr

*

Sophrologie et coach personnel

Sophrologue et coach en développement personnel, mon métier fait que je me veux un artisan du bien-être quotidien. Les séances de sophrologie offrent un espace de détente et d'apprentissage des techniques de gestion du stress, de la douleur, de l'anxiété et des émotions permettant aux adultes et aux enfants de retrouver un équilibre et d'améliorer leur quotidien.

Les séances duo enfant-parent ne sont pas seulement des moments partagés, mais des occasions d'enseigner aux familles des outils concrets pour renforcer leurs liens et aider les enfants à comprendre et à exprimer leurs émotions. En parallèle, le coaching personnel vise à transformer les défis en opportunités, offrant des conseils pratiques pour définir et atteindre des objectifs personnels et professionnels.

Mon métier ne se limite pas à des séances, il est une invitation à une vie plus équilibrée, confiante et épanouissante. Avec mes clients, nous construisons un quotidien plus harmonieux où la sophrologie et le coaching sont clés du bien-être et les instruments d'un changement positif.

Contact : www.ma-solution-bien-etre.com, 07.56.83.24.86, Khemissa Louahem

Carte scolaire :

Déclinaison académique sur Nancy-Metz : 120 postes en moins en 1er degré (54 en Meurthe-et-Moselle et 38 en Vosges) et 54 en moins dans le secondaire. Un arrêté du Directeur Académique de l'Education Nationale du 06/02 a acté la fusion des

écoles de Ceintrey et Voinémont qui avaient protesté le 01/02 car cela entraîne une suppression de classe, des fermetures de classes à Benney, Favières, Xeulley et Xirocourt, un peu plus loin à Méréville et Viterne, création de poste de conseiller pédagogique et de titulaire remplaçant sur la circonscription, dans les Vosges proches, une fermeture à Mirecourt et 2 à Charmes. Il n'y aura pas de fermeture à Vézelize.



Voinémont, le 01/02/2024

16/03, 9h30-17h, Salle des animations de Vaudigny, Journée de sensibilisation à l'accueil d'enfants différents, pour acteurs éducatifs (animateurs, enseignants, AESH, crèches, assistantes maternelles, parents, associations). Gratuit, sur inscription au 06 26 05 91 05, Organisé par le CTJEP Pays du Saintois en partenariat avec la Communauté de Communes du Pays du Saintois, le Relais Familles du Saintois, Handiloisirs Francas, Handiloisirs UFCV Grand Est, Petits pieds Familles Rurales, et la CPTS.

Don du sang :

29/02, Bayon, 16h-19h30, Centre Gaudel
08/03, Mirecourt, 9h-12h + 15h30-19h30, Espace Flambeau
11/03, Vézelize, 16h-19h30, **Salle Polyvalente, Collège Géant**
Les délégués élèves ont préalablement été sensibilisés par des bénévoles des comités du don du sang à cet acte citoyen. Les ambassadeurs, ainsi formés, sont allés ensuite expliquer à leurs pairs le don du sang. Les élèves ont désormais pour mission de trouver des parrains et marraines. Toute cette action s'inscrit dans le Parcours Citoyen des élèves
20/03, Tantonville, 16h-19h30, Mairie

Permanences de la Gendarmerie dans des mairies

Tantonville, les Lundis, 14h-16h ; **Ceintrey**, les Vendredis, 14h-16h ; **Goviller**, 04/03, 14h30-17h30, 1ers lundis (01/04 férié) ; **Saint-Remimont**, Mardi 12/03, 10h-12h ; **Grippport**, Jeudi 28/03, 16h-18h ; **Frolois**, 04/03, 8h30-12h, 1ers lundis (01/04 férié) ; **Flavigny**, 06/03, 03/04, 15h-17h (1ers mercredis) ; **Thélod**, 02/03, 06/04, 10h-12h, (1ers samedis) ; **Pulligny**, 08/03, 14h-17h (2èmes vendredis) ; **Pierreville**, 18/03, 15h-18h (3èmes lundis) ; **Xeulley**, 23/03, 9h30-11h30 (4èmes samedis).

Ceintrey-Voinémont

> 16/03, 9h, RV place de l'église, Ceintrey, journée « Environnement » (Animation rurale)
> Gratifieria du SEL le17/03, 10h-12h + 14h-17h (SEL, RFS)

Collecte : Les bouchons plastique de bouteilles à Omelmont, 1, rue de Lorraine (à côté de l'Église, affiche).

Avis du Collectif Biodiversité Saintois 54 sur les ZA ENR (Zones

d'accélération des énergies renouvelables) : lien sur le site : https://sites.google.com/d/1klqIk_6PzGBqW2W2tYrKAOyzyQTRbWyQ/p/1h1jQKoG2ngDSrnB6MLNbK4x4vsK6y8pv/edit

Tantonville : Le Foyer Rural convie associations et municipalités du Saintois à une réunion d'information sur un projet autour de l'histoire de notre territoire le 22/03, 20h30, salle des fêtes.

Bayon, salle polyvalente, rue de Straelen

16/03, 16h30, projection et échanges sur le film de Nina Faure « We are coming », chronique d'une révolution féministe et exposition de dessins d'Eric Mie, inscriptions au 06 23 43 65 13
23/03, 17h, projection et échanges, Générations futures présente le film de Benoit Bringer « Recettes pour un monde meilleur », avec un médecin Asalée et le cuisinier du collège

Activités du Relais Familles du Saintois (RFS) ; Vézelize

2, rue J-Baptiste Salle, relaisfamilles.santois@famillesrurales.org

Jeunesse : Informations et renseignements : 07.77.04.95.76 ou emmanuelles.donot@famillesrurales.org

- Zone ados les mercredis après-midi à partir de 11ans
- Pendant les vacances scolaire une soirée lycée et une soirée collège seront organisées, date à définir, sur inscription
- Numérique** : Informations et renseignements : 06.41.09.28.76 ou daniel.mercy@famillesrurales.org
- Atelier collectifs **Haroué** mercredis 14h-16h, salle des fêtes
- Club informatique 1 jeudi sur 2, semaines impaires (29/02,14 & 28/03), 18h-21h
- Atelier individuel numérique sur rdv

Solidarité : Informations et renseignements : 03.83.53.39.08 ou 06.63.94.86.19 : Gratifieria du SEL le17/03 voir à Ceintrey. + haut.

Parentalité : Information et renseignements : 06.41.40.76.50 ou aurore.andre@famillesrurales.org

- Lieu d'Accueil Parents Enfants tous les lundi et mercredi matin de 9h à 12h gratuit sans inscription
- Ludothèque drive
- Dressing enfants (0-8ans) gratuit.
- Aide aux devoirs et ouverture culturelle pour les CM1 et CM2 scolarisés à Vézelize

Culture

- Une bibliothèque en libre accès, sans contrainte de temps d'emprunts et une adhésion gratuite (une bibliothèque ados est présente au dernier étage de la structure)
- Ateliers socio culturels pour parents et petits enfants (pop up)

Permanences partenaires : dans les locaux de Familles Rurales :

- Système d'Echanges Locaux 09/03, 2èmes samedis, 9h30-12h.
- **Retravailler Lorraine** : lundis, sur rdv 03.83.31.29.37.
- **Mission Locale** mercredis (et les derniers mardis du mois matinée) sur rdv 03.83.64.57.57. Aussi présente à la MDS de Vézelize (mardis matin, sauf le dernier mardi du mois), à la CCPS à Tantonville (vendredis, journée) et en mairie de Neuwiller-sur-Moselle (premiers jeudis du mois, 07/03, en matinée).
- **CPAM** les vendredis après midi, locaux du RFS, rdv sur ameli.fr
- **Impôts** : prendre rdv sur impots.gouv.fr
- **Service social Caisse d'Allocations Familiales** : prendre rdv auprès de la CAF ou 03.83.53.39.08.
- **Point conseil budget UDAF** : prendre rdv 03.83.53.39.08.

France Services : les agents France Services vous accueillent et vous accompagnent pour toutes vos démarches administratives du quotidien au sein d'un guichet unique.

NB : À Bayon (Poste, 18 avenue de la Gare 03 83 42 86 88)
Permanence aussi à **Diarville** (ancien presbytère, rue du Dr Midon) les vendredis 13h30-16h30, et à Mirecourt, Charmes...

- Juridiques : 09/03, 10h-12h, sur rdv 03.83.53.39.08, local RFS

Autres permanences

Du conciliateur de justice sur rendez-vous en mairies de **Vézélise** le 1er mardi (05/03, 02/04) 9h30-12h, **Haroué** 2ème jeudi (14/03), 14h-17h, **Bayon** 3ème jeudi (21/03) 13h30-16h30, **Charmes** (mercredi 9h15-11h30), **Poussay** (mardi 10h-12h)

fiscales : La Direction Départementale des Finances Publiques de Meurthe-et-Moselle propose des permanences, 5 rue de Choiseul, Haroué, 1ers et 3èmes mardis (**05 & 19/03**, 9h- 12h).

Relais Petite Enfance (RPE)

72, rue des Frères Tourtel, 54116 Tantonville
Permanences téléphoniques (03 83 28 08 77) et accueil : Lundi & Vendredi, 13h-17h, Mardi 13h-18h, Mercredi 8h-12h,

Mobilités

Deux livrets d'information sur la Véloroute de la Colline de Sion ont été réalisés par l'association Vélo Mobilités Actives Grand Est (VMAGE) et LorVélo

- l'un dans le sens Bainville (V50 Voie Bleue) à Sion,
- l'autre de Sion à Bainville.

Ils annulent et remplacent le premier livret réalisé en 2021. Ils sont désormais complétés par une variante qui permet de découvrir le château d'Haroué en passant par Affracourt et Vaudeville.

Ils sont téléchargeables gratuitement sur le site LorVélo à partir des liens suivants :

[54-41-23b Bainville-Sion Haroué phb \(lorvelo.fr\)](#)

[54-41-23 Sion Bainville V3 \(lorvelo.fr\)](#)

Proposition de création d'une association pour promouvoir le cyclisme loisir et familial : contact : **Bonneval Philippe**, 06 28 56 00 39 , bonnevalphilippe@orange.fr

Covoiturage local et solidaire dans l'entreprise, existe sur le secteur de Mirecourt, voir www.atchoum.eu

Rapport du Sénateur du 54 Olivier Jacquin sur les mobilités en campagne : <https://www.senat.fr/rap/r20-313/r20-313.html>

Solidarité

Centres communaux d'action sociale (CCAS) : Facultatif dans les communes (< 1500 habitants). Aides possibles sur dossier.

Maisons des Solidarités

Vézélise (CD54) : Le Conseil Départemental 54 et la Maison Départementale des Solidarités de Vézélise (3, place du Château, Vézélise - 03.83.26.90.12) vous accueillent du lundi au vendredi 9h-12h et 14h-17h. **Fermé le mardi après midi**

Autres points d'accueil sur RV au 03 83 26 90 12

Favières : mairie, 18, rue de l'Abbé Lenfant

Virecourt, maison des services, 3, rue de la Gare
Charmes (CD88), 11 rue Goulette, 03 29 38 13 08
Accompagnement de démarches sociales, familiales, les mardis et jeudis 9h-12h + 14h-17h, autres jours sur RV (L, Me, V)

Portage de repas à domicile

> **Vézélise** : contact : ADMR Vézélise 15 place de l'Hôtel de Ville.
Lundi et mardi matin : 9h-12h ; Jeudi après midi : 14h-16h ; Vendredi : 9h-12h ; 14h-16h

Par téléphone tous les jours de semaine : 9h-12h ; 14h-16h ; au **03 83 47 05 52**. Par mail à : admr.santois@fede54.admr.org

> **Mirecourt** : <https://www.mairie.com/admr-mirecourt-88500-mattaincourt-4c2dabbc474af-fd.html?q=7>

Aussi le restaurant « L'Abondance » (rens. : 03 29 37 29 29)

> **Charmes** : <https://www.mairie.com/admr-charmes-88130-charmes-4c2dab9d69d56-fd.html?q=7>

Restos du cœur

Haroué : 14 rue des Écoles 03 83 47 28 95.
Campagne d'hiver 2023-2024 : Distributions les vendredis, 14h-16h, inscription possible toute l'année sur critères (on peut s'informer au local lors des distributions). Vestiaire gratuit, bibliothèque, vaisselle et jouets, accessoires de dépannage pour familles (exemple : poussettes), épicerie.

Collecte les 01, 02 & 03/03 à l'Intermarché de Ludres

Battigny : Rue des Vignottes, Aide alimentaire, Vdredi, 14h-16h

Bayon : Ruelle des Hauts Fossés, 06 68 92 01 57
Collectes : 01/03 (Carrefour de Bayon) & 02/03 (Aldi de Roville).
Aide alimentaire, vestiaire, bibliothèque, vaisselle, (08 & 22/03), 13h30-16h, ré-inscription fin mars sur critères.

Charmes : 16, rue des Capucins, Jeudi, 9h-17h

Mirecourt : Espace Flambeau (sous-sol)
Inscriptions et distributions : vendredis 14h-16h

Secours catholique

Vézélise : 6, rue Notre-Dame, 06 79 49 48 76
Permanences les 1ers et 3èmes lundis du mois (04 & 18/03 sous réserves). Activités manuelles et créatives, recyclage, 14h-16h30 suivies du goûter partagé, tous les lundis, 14h-17h.
Groupe de partage de vie, le jour peut changer, téléphoner.

Bayon : Ruelle des Hauts Fossés ; 06 07 62 13 84. Permanence les mardis 14h-17h ou sur RDV. Activités ludiques les mardis 14h-17h avec goûter et café. Aides possibles après étude du dossier

Charmes : 2, rue de Rozelieures, 07 57 46 72 21
secourscatholiquecharmes@orange.fr

Accueil, aides aux personnes en difficulté.
Café sourire 4ème vendredi de chaque mois de 9h à 11h (22/03).

Mirecourt : 1, rue Pré-Perron, près de la poste, 03 29 37 17 13
Boutique ouverte à tous, vêtements, linge de maison, vaisselle, bibelots : Jeudis 8h30-11h30 + 13h30-18h

Secours Populaire

Vézélise : 06 28 66 88 60 : Distribution alimentaire au local sur critères et dossier, **05/03 – 02/04**, 10h-12h, également vestiaire pour tous, mardi, jeudi (10h-16h), vendredi (10h-12h).
Solidaribus le 14/03 (3ème jeudi).

Pulligny : Solidaribus 18/03, 14h-17h, place du Foyer Socio-culturel, conseil numérique (3ème lundi). Aussi aide solidaire, alimentaire, vestiaire.

Charmes : 10, rue du Président Kennedy, toute l'année, 2ème Jeudi (14/03), 9h-17h : distribution alimentaire sur inscription par dossier.

Mirecourt : 4, rue Pasteur : Vestiaire mercredis 14h-16h, distribution de colis alimentaires sur inscription une fois par mois

Collecte pour sans-abris

Houdelmont (9, rue de l'Église), 06 61 74 04 35.

Vêtements masculins (pantalons de survêtement, jeans, tee-shirt, chaussettes et sous-vêtements) et les produits d'hygiène.

Le Cabas 54 : 06 66 15 03 41, lecabas54@gmail.com

Épicerie solidaire itinérante en lien avec la Banque Alimentaire. Distributions alimentaires dans le Saintois, à domicile ou sur lieu de rendez-vous, 2 fois par mois. Sur conditions de ressources, inscriptions : maison des solidarités ou par l'assistante sociale.

Croix Rouge Charmes :

16, rue des Capucins, 03 29 38 83 73, Ldi 14h-16h, Jeudi, 9h-11h

Permanences du CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles)

Bayon : en mairie 1er mardi après midi du mois (05/03), 13h30-16h30, sur rendez-vous.

Mirecourt : à la maison de la Famille - 9 bis, rue des Pampres : Les jeudis après-midi en semaines paires (07 & 21/03), Sur RDV au 03.29.35.49.15 ou au 03.29.37.10.35

Conseil numérique

Pulligny

12 & 26/03 (mardis, semaines impaires), 9h30-11h, salle du conseil en mairie, initiation informatique par un animateur agréé, reste peu de places à ce jour, Familles Rurales, 06 88 06 81 39.

Flavigny

Conseiller numérique, 11/03 (2èmes lundis), 16h30-17h30, Médiathèque, 06 07 99 82 57 / 09 74 36 04 59

Santé & Bien-être

Le collectif Nous vieillirons ensemble dans le Saintois organise une action de prévention sur le numérique à travers des ateliers numériques sur tablette. Ci-dessous indications pour l'inscription

- Le partenaire et animateur de ce projet : SOS futur
- Public : personnes âgées de plus de 60 ans
- 10 séances (avec chacune une thématique concrète)
- Date : tous les jeudis jusqu'au 04/04/2024
- Lieu : Roville-devant-Bayon
- Coût : gratuit

Les inscriptions sont à prendre auprès de : Maxim LEDOUX, chargé de mission, 07.86.45.55.75, collectifsaintois@gmail.com

Projet sécurité routière :

Description : Se mettre à jour sur le code de la route et les bonnes pratiques au volant

Public : Senior

Nombre d'ateliers : 4 ateliers de 2 heures

Lieu : une salle à l'EHPAD de Vézélise

Dates : 15 avril, 22 avril, 29 avril et 6 mai

Inscription : Maxim Ledoux, chargé de mission pour le collectif NVES : 07.86.45.55.75 collectifsaintois@gmail.com

Atelier numérique :

Description : Initiation et apprentissage de l'ordinateur

Public : sénior et personne en situation de handicap

Nombre d'ateliers : 10 séances de 10h30 à 12h

Lieu : Une salle à l'EHPAD de Vézélise

Dates : 10, 17 & 24/04, 15, 22 & 29/05, 05, 12, 19 & 26/06.

Inscription : Maxim Ledoux, chargé de mission pour le collectif NVES : 07.86.45.55.75 collectifsaintois@gmail.com

L'association FRANCE LYME

met en place un groupe en Meurthe et Moselle pour faire connaître les borrelioses de Lyme et soutenir les malades face à cette terrible maladie. Les personnes intéressées peuvent contacter le 06 75 57 67 99. Des actions seront menées cette année.

Services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) : Ils interviennent à domicile pour dispenser des soins aux personnes âgées et à celles en situation de handicap. Ils contribuent à accompagner les personnes à leur domicile. Leurs interventions, prises en charge par l'Assurance maladie, se font sur prescription médicale

> Haroué :

Association de Services et d'Aides aux Personnes Agées : 54740 HAROUÉ, Tél : 03 83 52 49 29

> Vézélise :

EHPAD Saint-Charles, 03 83 15 20 88, 03 83 15 20 80.

Sophrologie

> Pulligny : Ateliers de sophrologie à l'Espace Santé de Pulligny 64A route de Ceintrey de 9h45 à 10h45 au tarif de 15€.

Samedi 16 mars : Comment prendre du recul ?

Samedi 23 mars : Youpi, y-a-d'la Joie ! (pour le 6-10ans).

Samedi 30 mars : Et si je lâchais prise

Inscriptions auprès de Christelle Vagner, au 06 21 90 29 90.

> Tantonville :

Relaxation de 17h30 à 18h30 et Sophrologie de 19h à 20h. 1ère séance gratuite. Contact 06 86 75 50 81. La salle se situe à côté de la mairie de Tantonville au 2ème étage sans ascenseur.

Benney :

> Naturopathie (Auréli Beuvelot) et **sophrologie** (Caroline Caudron), 06 76 62 02 98.

- Cycle féminin le 17 mars de 10 h à 13 h à BENNEY (atelier sophrologie, yoga et naturopathie)

> Cabinet de sophrologie et de développement personnel

Khémisa LOUAHEM, sophrologue et coach en développement personnel, 27 rue de l'Echo 54740 Benney

Consultations sur rdv de 08h30 à 20h30 du lundi au vendredi et le samedi de 09h00 à 13h00 au 07.56.83.24.86

Tous les mercredis, sont organisés des ateliers pour enfants de 4 ans à 12 ans : l'atelier ludique des émotions.

QiGong : Mercredi, 10h15-11h30, Haroué, Salle Polyvalente, Praye Jeudi, 10h15, Houdelmont, Jeudi, 18h30, Virecourt, lundi, 17h30-18h45 + 19h-20h15, cours hebdomadaires de Cécile Barotte. Renseignements 06 01 77 88 67.

Nouveau : Séances mensuelles de **méditation** à l'Ecurie, 45 Avenue Jacques Leclerc à Vézélise, samedis, 10h30-11h45, dates : 23/03, 06/04, 18/05, 08/06, 29/06, Tél : Virginie Fagnant-Tries : 08 75 72 41 20.

Frolois : Foyer Rural, Salle Socio-Culturelle, 06 31 14 24 32

> Yoga sur chaise, jeudis 9h30-10h45 (lieu : mairie)

> Yoga sur tapis, jeudis 20h-21h15

Xeuilley : Familles rurales (carte 23€), Fisson, 06 19 22 41 36

Lundi : fitness avec Johan, 19h30-20h30, 40€ / trimestre

Mardi : Pilates avec Carine, 17h-18h, 40€ / trimestre ; Yoga avec Marie-Isabelle, 18h30-20h, 60€ / trimestre

Activités culturelles

Vaudémont : **Ferme Duval**, agencement et mobilier typiques
Visite possible, mardi au dimanche, clef à retirer à l'auberge
(8h30-15h, possibilité de la remettre ensuite dans la boîte)

Praye : **Ma bonne étoile MBé** (6, rue des Nids), a cessé ses activités régulières de spectacles et d'expositions depuis janvier.

Vézélise :

> Association du Grenier des Halles - Salle de l'Auditoire
2ème Printemps des Poètes - Exposition entrée libre sam. 16, dim. 17, sam.23 et dim. 24/03 de 14 h à 18 h.
Récital poésie et violoncelle à 18 h 45, sam. 23, suivie d'un buffet, gratuit sur réservation exclusivement à grenierdeshalles@gmail.com. Nombre de places très limitées.

> 23/03, 20h, grenier des halles, Soirée Saint-Patrick, « Galadriel », 5€, réservation obligatoire au 06 64 04 94 55

> L'association "L'Écurie partage avec vous" a vu le jour ce début d'année. Son objectif, autour du lieu d'accueil et des activités équestres de l'écurie Le Chabraque (45 av. J. Leclerc à Vézélise), est de développer des activités et événements culturels et artistiques, spectacles ou expositions, des stages, conférences ... Les lieux ont accueilli en juillet dernier le spectacle "Regards Croisés" qui avait remporté un grand succès, et la programmation pour l'été prochain est en cours. Les locaux accueillent déjà des séances de bien être présentées dans le zoom du numéro de février. Si leurs activités vous intéressent, si vous cherchez un lieu pour vos projets, stages, conférences ou activités régulières, contactez l'association ! ecuriepartage@gmail.com, ou site en cours de construction.

Houdreville

16/03, 20h30, église, concert gospel's family (gospel traditionnel et pop-rock), pour la sauvegarde de l'église, après le gros coup de ménage par des volontaires, avec le soutien de la municipalité, collecte, participation libre.

Lecture

Bibliothèques

Vézélise : Lundi 9h30-18h ; Mardi 9h-17h ; Mercredi 9h30-18h ; Jeudi 9h30-17h ; Vendredi 9h30-16h (Gratuite). Au Relais RFS

Ceintrey : Mardis & vendredis, 16h45-18h

Diarville : Mercredis 10h-12h, vendredis 16h-18h (Foyer Rural)

Heure du conte aux veilles de vacances

Bainville-Aux-Miroirs : modification : Lundis, 16h-18h (tous publics). Jeudis, 9h-10h, scolaires uniquement

Thorey-Lyautey : Bibliothèque municipale, installée dans la salle "Le local" et animée par Edith et Françoise - Les mercredis matin - Un vendredi après-midi sur deux - Un samedi matin par mois

Haroué : Mercredis 15h15-17h15 & Samedis 10h-11h30

Tantonville : Médiathèque, 61 rue Tourtel Frères, 03 83 52 48 91.

Mardi 17h30-19h, Mercredi 14h-17h, samedi 10h-12h + 14h-17h

Bayon : Rue de Straelen, Mercredis : 10h – 12h + 14h - 17h30 ;

Vendredis : 15h30 – 18h30 ; Samedis : 10h – 12h. Rens :

mediathequebayonnais@gmail.com

Médiabus : https://mediatheque.meurthe-et-moselle.fr/images/stories/PDF/2023-178-TOURNEE_MEDIABUS-DEP-A4-BD.pdf

Instants lectures : heure des histoires (0h45) ; sur réservation (03 83 50 56 60) ; **Pulligny** : 27/03, 15h

Benney :

Ménil Saint Michel, 06 82 99 89 20. www.latroupedumenil.fr
08 & 09/03, 20h, 10/03, 15h30, « Compagnie Jéhol »

Haroué :

> **Château** : **Jusqu'au 31/03** : uniquement sur réservation groupes + individuels ; 9,50 €, Groupe adulte : 7,50 €, gratuit < 26 ans, parc 4€.

> **Théâtre d'improvisation**, Salle Polyvalente, Mardis 20h30-22h30, ados-adultes, 210€ (Foyer Rural)

> **Peinture**, samedis (tous les quinze jours), 10h-12h, Foyer Rural,

> **Art des icônes** : cours gratuits les vendredis 9h-12h, salle Léon-Harmand, rue Pouget, on ne paye que le prix du matériel, infos complémentaires et contact 06 85 89 00 55 (Asso Ludo'Art)

Selaincourt : 23/03, 20h30, réservation **06 70 34 79 79**

Théâtre, par la troupe « Porte-parapluie », « **Sous les toits, les mots !** ». « Par une porte dérobée, invitation à entrer dans les couloirs, les salons et les alcôves. Au public de tendre les oreilles pour saisir la vie, ses mots et ses silences. Ils parlent d'amour, de mépris, de peine, de rêve... »

Un spectacle imaginé par Anne Boyé-Tuizat avec la complicité d'auteurs tels que Tchekhov, Marivaux, Giraudoux, Verlaine et Rimbaud. **Avec** Anne Boyé-Tuizat, Bernard Florentin, François Florentin, Christian Gaudaré, Fabienne Griffaton, Brigitte Jay, Frédéric Lory et Hervé Reignier. **Musique originale** : David Berhaut. **Jauge limitée**. Prix libre.

Frolois :

Foyer Rural, Salle Socio-Culturelle, rens. : 06 31 14 24 32

Théâtre, jeudis, 17h30-18h45, primaire (dès 6 ans) et collège

Bayonnais

> 16/03, 20h30, salle Gaudel, Vanony, 25€, réserver en mairie

> Recherche d'animateurs théâtre Blainville, pour 2 cours (enfants et ados). Les vendredis entre 16h45 et 19h45. 06 44 29 96 91

Charmes : Asso « Vaouilmeplait »

Jusqu'au 02/03, festival de contes, rens 06 73 38 50 75 lien : <https://app.panneaupocket.com/pdf/11439500065b7d968a969a9.27228847-1706547560.pdf>

Mirecourt : Jusqu'au 31/12, exposition « La fabrique de la musique », infos musée de Mirecourt,

Activités sportives

Football :

Régional 3, groupe E : **Haroué-Benney** reçoit Dombasle le 03/03 à 14h30, reçoit Saint-Dié le 17/03 à 14h30, se rend à Girancourt le 24/03 à 14h30, <https://lgef.fff.fr/competitions?tab=calendar&id=407225&phase=1&poule=5&type=ch>

District : D2 (**Roville-Bayon**, Haroué 2, **Vézélise** : groupe A) ; D3 (Haroué 3, Vézélise 2 : groupe B) ; D4 (Vézélise 3 : groupe B) <https://meurtheetmoselle.fff.fr/competitions/>

Au GS Haroué-Benney foot-ball : Plan de formation mis en place

Ce plan a pour but la fidélisation, l'amélioration des jeunes joueurs et des équipes du club, sous l'égide de Michel Gabriel, entraîneur de l'équipe A, titulaire du BMF et du BEF :

réunions régulières des éducateurs, suivi de la progression des joueurs, séances d'entraînement depuis le printemps dernier.

Après une trêve "hivernale" entrecoupée de quelques sorties en salle au "Five" d'Heillecourt, au gymnase de Vézelize et à celui de Neuves-Maisons, les jeunes pousses du club (U7 et U9) bénéficient de rencontres organisées par les différents animateurs/trices des clubs du secteur ; pas de classement, uniquement l'envie de jouer entre copains en équipe et de se faire plaisir en taquinant le ballon !

Plusieurs nouvelles frimousses venant des classes de Grande Section de maternelle des écoles des environs d'Haroué, Benney et Xirocourt ont permis de renforcer l'effectif qui est de près de 30 enfants ! Michel et Jean-Marie encadrent les U7 et U9 le mercredi et sont aidés par des parents le samedi sur les plateaux.

Il sera toujours possible de faire des essais aux entraînements le mercredi de 14h à 16 h (en U7) et de 15h15 à 17h (en U8-U9) après les vacances d'hiver, en mars sur le terrain de Benney et ce jusqu'en juin.

Pour la saison prochaine (24-25) qui débute en septembre, le club recrute des joueurs dans toutes les catégories, ainsi que des éducateurs/trices !

Basket :

Mirecourt (Nationale 3, poule H)

02/03, 20h, reçoit Vitry-le-François. 09/03, 20h, se rend à Paris 14, 23/03, 20h, reçoit Otterswiller, 30/03, 20h, se rend à Coulommiers.

Bayon (D2, 54) : 2ème phase ; 17/03, 9h, se rend à Saint-Max, 24/03, 15h30, se rend à Villers-les-Nancy.

Charmes (Départementale, division 2) :

Calendriers : lien activable :

54 : <https://resultats.ffbb.com/organisation/81f.html>

88 : <https://resultats.ffbb.com/championnat/b5e6211feb86.html?r=200000002852273&d=200000002983662&p=8>

Handball :

Tous les vendredis, hors vacances scolaires au gymnase du collège de **Vézelize** : De 17h à 18h30 pour les enfants nés en 2013-2014-2015. De 18h30 à 20h pour les enfants nés en 2011 et 2012. Pratique ouverte aux garçons et aux filles pour tenter de les accompagner au mieux vers la compétition. Bayon HC

Mirecourt (Excellence, poule 2) : 23-24/03, reçoit Arc Mosellan.

Flavigny-Bayon : D1 (54) ; **Bayon-Flavigny** : D2 (54)

Calendriers : <https://www.ffhandball.fr/competitions/saison-2023-2024-19/regional/o-ligue-grand-est-de-handball-2/>

Tennis de table – salle de Bainville trop petite pour accueillir du public, Bayon joue salle polyvalente de Bayon, rue de Straeten **2ème phase.**

Grand Est 4, Poule 15 : **Charmes-Vincey**, **Mirecourt**.

Grand Est 5, Poule 12, **Mirecourt**

Grand Est 6, Entente **Bainville-Bayon**, (Poule 24) : 08/03, 20h, reçoit Héréménil, 22/03, 20h30, se rend à Saint-Nicolas-de-Port.

Charmes-Vincey, (Poule 22), **Charmes-Vincey**, (Poule 23),

Mirecourt, (Poule 20)

Grand Est 7. Poule 7, **Bainville-aux-Miroirs** 08/03, 20h, reçoit Bayon, 22/03, 20h, se rend à Lunéville.

Bayon.

Poule 11, **Charmes-Vincey**, **Mirecourt**.

Calendriers : <https://www.lgett.fr/competitions/par-equipes/championnat-par-equipes>

Volley-ball :

Flavigny (open 1) ; Calendrier :

https://www.ffvbbeach.org/ffvbapp/resu/vbspo_calendrier.php?saison=2023/2024&codent=PTLO54&poule=OP1

Charmes (loisirs, 2ème phase) poule B ; Calendrier : https://www.ffvbbeach.org/ffvbapp/resu/vbspo_calendrier.php?saison=2023/2024&codent=PTLO88&poule=PB2

Badminton

Compétitions départementales

Flavigny : D2, 54 : 29/03, se rend à Jarville.

Calendrier : <https://icbad.ffbad.org/instance/CD54>

D3, 88 : **Charmes** ; **Mirecourt** :

Calendrier : <https://icbad.ffbad.org/instance/CD88>

Badminton loisirs

Vézelize, Pascal, 06 38 72 59 56, lundis 20h30-22h, 45€ l'an.

Randonnées et promenades : **Randonneurs du Saintois** :

<http://www.lesrandonneursdusaintois.fr/medias/files/randos-mars-et-avril-2025.pdf>

> **Goviller** (Foyer Rural) : 3ème dimanche du mois (17/03), 9h30, RV devant la salle des fêtes, 07 83 71 81 53

> **Autrey** Loisirs, 3ème dimanche (17/03), RV 10h, mairie.

Alimentation et circuits courts

Socourt : « A la belle époque », épicerie-bar, 9, rue de Grelot, ouverte du lundi au samedi, 8h-20h

Haroué : ALPA, 2, les Noires Terres, 06 33 06 21 87 Ouvert du mardi au vendredi. de 10h00 à 12h30 et de 14h30 à 18h30

Praye : l'Association Praye à Tout ouvre sa boutique de producteurs locaux bio ou raisonnés + vente d'autres fruits et légumes bio, désormais uniquement le samedi de 8h à 18h. Sur adhésion à l'année 15€ par foyer., ou 1€ pour un passage isolé.

Saint-Firmin : Le retour des p'tits marchés du Saintois le 6 mars de 17h à 21h. Marché de producteurs locaux avec concert SOUL à 19h, buvette et petite restauration sur place. Pour un moment chaleureux et convivial.

Benney : Les Salines : vente directe : viandes, fruits, légumes, fromages, épicerie, vendredi 15h-19h, samedi 10h-12h + 14h-17h.

Ceintrey :

> Poulets rôtis, mardis, 16h30-19h, place de l'église, aussi jarrets de porc, saucissons lorrains secs, fromage de tête

> Vendredis, 16h-21h, place de l'Eglise, direct d'Espagne, agrumes, huile d'olive, miel d'orangers, turons, 06 07 39 93 85 Aussi à **Thélod** le jeudi de 17h à 20h

Housséville : Ferme de la Croisette, foie gras, conserves traditionnelles, magrets, 03 83 25 31 55

Vroncourt : « Le p'tit œuf du Saintois », 14, Grand Rue Œufs de caille, 06 84 05 07 47, aussi en magasins de ferme.

Bravo à « La Mathilde », prix national de dynamique agricole !

Marchés

> **Haroué** : 31/03, 9h-12h, place des Landres

> **Vézelize** : 09/03, 9h-13h, sous les Halles

> **Bainville-aux-Miroirs** : 16/03, 9h-13h, place de la Mairie, en

alternance avec Germonville

> **Bouxurulles** : 23/03, (sous réserve d'achèvement des travaux), 9h-12h, serres Boux'Fleurs

> **Mattaincourt** 02 & 16/03, 8h30-12h, Halle Parpignan

> **Bayon**, place du Château, Mercredis, 8h-12h.

> **Charmes**, Place Henri Breton, Vendredis, 8h-13h.

> **Vincey**, Place Mairie, 9h-12h, 1er + 3ème dimanche (03+17/03)

> **Mirecourt**, Place Jeanne d'Arc, Samedis, 8h-13h.

AMAP (principe des AMAP, voir notre n°9, décembre 2021)

> **Flavigny**, garage du Chaubourot, jeudis 17h30-19h, pain, légumes bio, poulets, œufs, fromage de chèvre, ventes exceptionnelles (bière, épicerie vrac, agrumes, miel...)

> **Bayon**, maraîchage, œufs, poulet, bœuf, mouton, chèvre, fromage de chèvre. Maison de retraite, 3, rue F. Bassot, les mercredis 17h30-19h – groupe d'achats épicerie le 1er mercredi du mois (06/03), plus d'infos sur place et : paniersdeleuron@free.fr

> **Saint-Germain**, AMAP des Berlottes, 2, rue Jean Lamour, 4 producteurs, légumes, œufs, viande, épicerie sèche, lundis & jeudis, 18h-19h, 06 98 40 38 90, facebook

Pizzas et autres camions itinérants : Merci de nous les signaler

* Pizza le Vénus : Mercredi soir Vézelize, Jeudi sem impaire **Bayon** (29/02,14 & 28/03), Vendredi **Ceintrey**.

* **Lemainville Pizza Nostra** les lundis de 17 h 30 à 19 h 30 (06 70 75 29 37), jeudis à **Pierreville** (sem paires : 07-21/03) et **Xeuilley** (sem impaires : 29/02 – 14 & 28/03)

* **Benney au bar épicerie** les vendredis, samedis et dimanches de 19h à 21h (03 83 24 69 60)

* **Roville-devant-Bayon** les mardis et **Haroué** les mercredis, Food'bois 18h-21h

* **Maziro**, 17h30-21h30, 1er jeudi (07/03), 06 49 19 55 79, La Roulotte.

* **Saint Remimont** : mercredis 06 & 20/03, 18h30-21h, devant la mairie, 06 66 29 99 03 (Pizza Jérôme)

* camions **Pizza Volcano**, 17h30-21h, commandes en ligne jusqu'à 16h30 / téléphoner dès le matin au 06.22.27.95.64

Socourt (Mardi sem paires : 05-19/03),

Grippot (Mardi sem impaires : 12-26/03),

Praye (Mercredi sem impaires : 13-27/03),

Xirocourt (Jeudi sem impaires : 29/02– 14 & 28/03),

Thorey-Lyautey (Jeudi sem impaires : 29/02– 14 & 28/03),

Vroncourt (Jeudi sem paires : 07-21/03),

Diarville + Goviller (Vendredi),

Haroué (Samedi),

St Firmin + Favières (Dimanche).

* **Laneuveville-devant-Bayon** :

> Pizza ambulante 2ème mercredi du mois (13/03) dès 18h sur la place du village, Gigipizza, commande dès 16h, 06 19 35 54 99.

> **Distributeur d'œufs frais** Grande rue, 24 h/24 "Les œufs du Bassigny" élevage de plein air. Laneuveville-devant-Bayon.

> **Café mobile** : lulu.bistrotitinerant@hotmail.com, 06 11 71 28 62, 08/03, 18h-22h à **Grippot**. Avec Ben & Alice (beignets de pommes de terre et jambon poêlé) devant l'ancienne école ; **Florémont** le 09/03, 17h-21h, parking de la boîte à livres.

> **Ferme d'Etreval** : food-truck au G20 les 3 premiers samedis

matins du mois, et marché d'Haroué

> **Boucherie** Deflin, Pulligny : camion itinérant, viande, charcuterie, petites pâtisseries salées et épicerie de dépannage
Jeudis : Crévéchamps – Neuville-sur-Moselle – Saint-Remimont – Roville-devant-Bayon – Mangonville – Ceintrey – Voinémont
Vendredis après-midi : Flavigny-sur-Moselle
Samedis : Flavigny – Ormes et ville – Lemainville – Benney – Autrey – Pierreville – Frolois

Restaurants

Xirocourt : 03.65.67.02.23 - www.lafermedeschanottes.fr
Restaurant-bar à vins « Le Gaigne », 8 rue de Nancy, 54740 Xirocourt, des plats bons et beaux, cuisine de saison, réalisée à partir de produits frais et locaux, privatisation possible du restaurant pour des événements. Ouvert lundi, mardi midi, jeudi, vendredi midi et soir, samedi soir.

Sion : Le relais de la colline « Chez la Fanette » à côté de la basilique. Pour plus d'information 03.83.52.39.98

Vaudémont : Auberge rouverte, tel 03 83 25 17 96

Autres animations et informations

Lotos

02/03, **Saint-Firmin**, 19h, salle polyvalente (Comité des fêtes et loisirs) ; **Mirecourt**, espace Flambeau, ouverture des portes 18h30, début 20h, association Léz'arts, 1 carton 3€, avec ou sans réservation 06 81 36 57 19 ;

03/03, **idem**, ouverture 12h30, début 14h

09/03, **Mirecourt**, espace Flambeau, ouverture des portes 18h, début 19h30, Union Sportive Mirecourt-Hymont, 1 carton 3€, dégressif, réservations 06 52 75 22 56 ; **Haroué**, ALPA, loto des BTS TC, 19h30, 2,5€ le carton, dégressif jusqu'à 25€ les 12, contact : 07 81 63 97 28 ; **Tantville**, salle des fêtes, 20h30, ouverture des portes 19h30 (Foyer Rural), 1 carton 3€, dégressif, buvette & restauration sur place

22/03, **Benney**, salle des fêtes, ouverture des portes 18h30, début à 20h, réservation obligatoire au 07 68 98 30 58 (Association « Pêris'cool »)

23/03, **Vitrey**, ouverture des portes à 19h45 (baladins de Vitrey)

24/03, **Flavigny**, salle des sports, 14h, Flam54, réservation au 06 95 55 43 29, buvette sur place.

Bralleville : Dim. 17 mars repas-choucroute au bénéfice de l'association Équipage 27 € (adultes) et 23 € (enfants) hors boisson. Réservation au 06 18 55 35 20 ou Sylvie Marchand, 7, avenue de Strasbourg, 54000 Nancy, avant le 07/03.

Bainville-aux-Miroirs : Foyer Rural :

17/03, 10h-17h, salle communale, salon des artisans et des artistes, Foyer rural, 06 33 77 95 59

Haroué :

> salle polyvalente, lundis, 14h, jeux de société, tricot, goûter.

> 15/03, 14h, salle polyvalente, atelier floral, thème « A l'approche de Pâques », 30€, Réservations 0624430356

> 16/03, carnaval, départ 14h (mairie), arrivée école, beignets.

Goviller : 08/03, Jeux, Foyer Rural, 07 83 71 81 53

Autrey : (Autrey Loisirs)

Soirées jeux de cartes, 2ème vendredi (08/03), 20h30, en mairie

Roville-Devant-Bayon : 03.83.72.92.38, mjc.roville@gmail.com
<https://www.saintoisetmoi.fr/programme-mjc-roville-2022-2023>
Transfert à la salle polyvalente
> 23/03, 10h-13h, **Portes ouvertes à l'école maternelle**, 3, rue des Acacias, renseignements 03 83 72 82 05

Diarville : Foyer Rural :

Couture 1er mardi (05/03, 19h30), périscolaire école maternelle, 40€ (dont 10€ d'adhésion au foyer), possibilité de séance d'essai.
Gymnastique (Salle Polyvalente) : lundis 10h30-11h30 et mardis 18h30-19h30, 70€ (dont 10€ d'adhésion au foyer).
Ateliers enfants : dates et activités ponctuelles

Xirocourt : éco-lié, Tiers-lieu, 22 rue du cdt Dussaulx et Le Verger de Vincent : 22 rue Frédéric Chopin etre.eco.lie@gmail.com

Ouvert à toutes et tous, sur adhésion à prix libre !

01/03, 05/04, 18h-19h, cercle programmation

05 & 19/03, 13h-14h « Devis à vis »

16/03, 18h-22h, Karaoké

29/03, 18h-19h, Agora, temps d'accueil, de rencontre des nouveaux adhérents, aussi pour exprimer besoin, envie, projet.

30 & 31/03, dès 9h, labo sauvage dont fauchage, désherbage, entretien de haies, perchoirs, comptage d'oiseaux.

30/03, 10h-17h, Atelier menuiserie participatif, initiation à la menuiserie. Matin animé par Pierre-Antoine, on apprend ensemble une technique ou à utiliser un outil. Do it yourself aussi en « couture », « mécanique vélo », « fermentation » plus sciences participatives (au verger)

30/03, Soirée jeux 19h-23h, dès 18h : karaoké

Housséville : Sport et culture (adhésion 5€, 06 45 64 46 13)

Danse en ligne, salle polyvalente, jeudis 20h-21h30, 60€ l'année

Thorey-Lyautey / Dommarie-Eulmont :

> 29/03, 18h30-20h30, Local, moment d'échange, de partage d'informations et de convivialité autour d'un verre de l'amitié (Commune de Thorey)

> 01, 15 & 29/03, 14h30, Local à côté de la mairie de Thorey-Lyautey, Rendez-vous du vendredi, jeux, convivialité, gratuit, contacts : 06 24 39 75 56 ou 03 83 25 18 12 (MJC de Thorey et Dommarie-Eulmont en fête)

Grippport : Familles Rurales, adhésion 25€/an pour tte la famille : Mercredis, 14h, salle des Charmilles, club « Part'âges »

Socourt : Foyer Rural, réservation : 06 03 16 16 50

09/03, 19h, soirée moules-frites, 13€ (adultes), 5€ (<12 ans)

Chasse aux œufs de Pâques

Parey-Saint-Césaire, chocolats de Pâques (Foyer des jeunes).

01/04, 10h30, **Vézélise**, Grand Canton (Amis de Vézélise) ; 15h,

Grippport (Familles Rurales) ; **Frolois** (Frolois'Anime) ; **Saint-**

Firmin (Comité des fêtes et loisirs).

03/04, 15h, **Bainville-Aux-Miroirs** (Foyer Rural).

Saint-Remimont : Jeudis après-midis récréatifs, 14h, jeux de cartes, salle Polyvalente

Flavigny : L'association "Les Traits Vivants" propose des cours de danses de salon (valse, rock, tango etc.) les mardis au gymnase de l'IME, parking rue du Prieuré à Flavigny-sur-Moselle, 17H30-22H00. Renseignements : Tel: 06 40 19 34 21 ou 06 21 88 42 26, mail : lestraitsvivants.danse@orange.fr

Xeuilley :

> Maison Pour Tous : Mardis : Jeux de société, prêtés par les

joueurs ou par la Filoche, dès 20h, salle polyvalente Fisson, sauf 1er mardi du mois (05/03, Brasserie La Chop'in), 07 61 86 41 91
> 18/03, 14h-17h, en mairie, permanence de la mutuelle associative, sur RV au 03 29 84 79 99

Frolois 09/03, 20h, repas dansant, Frolois'Anime, 06 95 94 05 67

Bayon et Bayonnais : Activités associatives et Jeunesse :

<https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgzGwJvqnGWFQbRrBnSTQpWDkqNvh> (suivre les onglets)

Charmes : 18/03, carnaval,

Sites <https://roadbook.tourisme-epinal.com/r/leaflet/les-animations-du-mois/>, <https://ville-charmes.fr/fr/>.

Mirecourt :

> Agenda : <https://www.tourisme-mirecourt.fr/>

> Musée : <http://www.musee-mirecourt.fr>

> Cinéma le Rio. Horaires : <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=cin%C3%A9ma+rio+mirecourt>

> Mardis 17h30-18h30, 4, rue Clémenceau, permanence de l'UL-CGT, RV individuels : contact : 06 25 46 00 24

Radio Décllic, 89,6 MHz, possibilité de devenir animateur-animatrice ou correspondant local, 03 83 63 90 90

CLCV : Consommation, Logement, Cadre de Vie : permanence locale téléphonique lundi au vendredi 10h-12h, 03 56 58 72 89.

Brocantes et Vide-greniers

08/03, 14h-18h & **9/03**, 10h-11h30, **Tantonville**, salle des fêtes,

Bourse aux vêtements adultes, enfants et articles de puériculture, Dépôt : mercredi 6/03 de 15h à 18h30, (Foyer Rural)

10/03, 6h-18h, stade de foot d'**Essegney** (ASEL, rens : 07 77 89 40 26 ou 06 67 93 77 93), buvette, petite restauration

17/03, **Flavigny**, 10-17h, salle des sports, loisirs créatifs et puces des couturières, contact : frederique.simonin@wanadoo.fr, 06.82.67.82.60. (Asso « les traits vivants »)

24/03, **Vincey**, 7h30-15h, brocante, vide-grenier, bourse multi-collection en salle, 11 rue d'Alsace, entrée 1€, buvette, petite restauration

Flor'services, Pierreville et environs : Service ayant pour objet de nettoyer, désherber, fleurir et entretenir la tombe de vos chers défunts, ainsi que divers travaux de petit jardinage, 07 86 93 22 97, florservices54@gmail.com.

Emma Cornelis, originaire de Xirocourt, est en lice pour les Jeux Olympiques, en aviron, quatre sans barreuse.

Pour nous contacter

Courrier : 1, rue de la Carrière, 54330 Vézélise, tél : 06 15 43 61 39, en vue annonce : jeanclaude.bresson54230@gmail.com,

N°37, en avril 2024, sortie prévue fin mars 2024

ISSN **2781-3592**, impression par nos soins, dépôt légal à parution, rédaction : Marie-Thérèse Crépin-Nicolas, Antonio Cavallaro, Bernard Jabiol ; directeur de publication : J-C Bresson.

Merci de ne pas jeter sur la voie publique.

« La joie de vivre ne s'achète ni au supermarché, ni même dans les magasins de luxe » (Pierre Rabhi)

Merci à tous ceux qui mettent le journal à disposition, par site, panneau pocket, intra muros, version papier, affichage, ou autre.