Familles rurales
Vivre mieux !

ASSOCIATION DE LA CÔTE EN HAYE

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

SAISON 2022-2023

Familles rurales
Vivre mieux !
Meurthe et Moselle

Terres Touloises
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

DÉPARTEMENT MEURTHE & MOSELLE

Grand Est
ALSACE CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf
de Meurthe-et-Moselle

INFO / CONTACT

La Maison des associations est ouverte
du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h

Retrouvez notre site internet à l'adresse :
https://www.famillesrurales.org/cote-en-haye-la/

2 rue de la Côte 54385 Domèvre-en-Haye

03.83.23.19.97 / 06.38.48.89.78

relaisfamillesdelacoteenhaye@gmail.com

https://www.famillesrurales.org/cote-en-haye-la/

Familles Rurales Domèvre

LE MOUVEMENT FAMILLES RURALES

Familles Rurales est une **association reconnue d'utilité publique** qui **agit en faveur des familles** sur tout le territoire, en milieu rural et périurbain. C'est le premier Mouvement familial associatif de France, mais aussi un acteur incontournable de l'**économie sociale et solidaire** et de l'**éducation populaire**. Familles Rurales est agréé association de **défense des consommateurs.**

Pluraliste, indépendant et laïc, il porte un projet humaniste et social fondé sur la famille, les territoires et la vie associative.

Familles Rurales de la Côte en Haye a été créé il y a 50 ans par des habitants du territoire. Elle est agréée EVS (Espace de Vie Social) par la CAF et Relais Familles. Sa mission est de répondre à vos besoins. **Les actions portées par l'association sont faites par et pour les habitants.**

Vous cherchez des renseignements, avez **besoin d'aide** dans votre quotidien ou dans vos démarches ? **Venez au Relais Familles**, des animatrices sont présentes pour vous aider !

L'association **fonctionne grâce aux bénévoles**, merci à vous ! N'hésitez pas à rejoindre l'équipe, nous avons toujours besoin d'aide pour développer de nouveaux projets !

CONSOMMATION ET VIE PRATIQUE
Vivre mieux au quotidien

ÉDUCATION ET PRÉVENTION
Accompagner les familles

ENFANCE
Bien grandir

ENTRAIDE ET CONVIVIALITÉ
Se rencontrer, échanger, être solidaire

JEUNESSE
Donner vie à ses projets

LOISIRS ET CULTURE
Bouger, sortir, découvrir

PETITE ENFANCE
Accueillir les tout petits

SENIORS
Bien vieillir accompagné

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

L'association est composée d'une équipe de bénévoles élue au conseil d'administration par ses adhérents lors de l'assemblée générale.

Marie-Claude SEGAULT
Présidente - Domèvre

Audrey PARISEL
Secrétaire - Domèvre

Vous peut-être ?
Trésorièr.e

Chantal GUILLAUME
Minorville

Salma NEIBIGH
Domèvre

Denis PANTEGHINI
Grosrouvres

Martine FREIBERG
Minorville

Didier VANGHELUWE
Domèvre

Nadine COLIN
Tremblecourt

Vous souhaitez vous aussi vous investir dans ce projet ? N'hésitez pas à nous contacter, vous pouvez rejoindre le conseil d'administration à tout moment !

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR FAMILLES RURALES

ADHÉSION

25€ l'année pour toute la famille

L'adhésion à l'association Familles Rurales est valable pour une année pour l'ensemble de votre familles et est valable pour toutes les structures Familles Rurales et sur tout le territoire français.

Toutes les activités proposées par l'association sont soumises à l'adhésion.

L'adhésion peut être réglé par chèque à l'ordre de Familles Rurales ou par virement.

ACTIVITÉS SPORTIVES - TOUT ÂGES

Danse

Vous aimez danser ? Venez le temps d'une heure !
Laisser votre corps s'exprimer avec énergie, émotion et souplesse.

Tous les mercredis
Salle socio-culturelle de Minorville

De 4 à 6 ans : 15h30 à 16h30
De 7 à 9 ans : 16h30 à 17h30
De 10 à 13 ans : 17h30 à 18h30
De 14 à 17 ans : 18h30 à 19h30
Pour les adultes : 19h30

De 17 à 20 ans : selon les effectifs une heure pourra être proposée le samedi entre 9h et 12h.

Inscriptions lors de la reprise des cours le mercredi 14 septembre

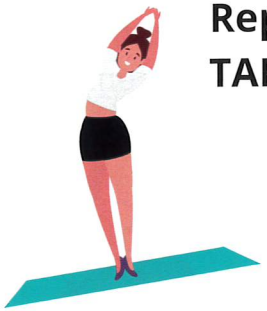
Tarif : 44€/trimestre + adhésion
2 séances d'essais

ACTIVITÉS SPORTIVES - ADULTES

Gymnastique

Cours de **renforcement musculaire** du corps dans son ensemble adapté à toutes et à tous. Nous faisons un enchaînement d'**exercices variés** avec ou sans matériel, debout et/ou au sol. Le cours est animé par Audrey.

Tous les vendredis de 10h15 à 11h15
à la salle René Gaudard de Noviant-aux-Prés



Reprise des cours le 9 septembre
TARIF : 44€/ trimestre + adhésion
2 séances d'essais

Pilates

Gym douce et profonde, qui travaille le corps dans son ensemble **pour une meilleure posture et souplesse**.
Le pilates se pratique debout et au sol avec des exercices visant à renforcer les muscles profonds notamment le périnée et le transverse. Le cours est animé par Audrey.

Tous les lundis de 14h15 à 15h15
à la salle René Gaudard de Noviant-aux-Prés

Reprise des cours le 12 septembre
TARIF : 52€/trimestre + adhésion
2 séances d'essais

ACTIVITÉS POUR LES RETRAITÉS

Détente et relaxation

Nous vous proposons des séances de détentes et de relaxation animée par Catherine Godefroy. Les ateliers porteront sur la gestion du stress, la confiance en soi, l'attention, la concentration et l'estime de soi . Ces thématiques seront abordées à travers des séances de relaxation, de sophrologie et de yoga du rire.

10 séances d'1h30 les jeudis à 9h30
à la salle rencontre à Domèvre-en-Haye

Première séance le **29 septembre 2022** - 6 octobre - 13 octobre - 20 octobre - 17 novembre - 24 novembre - 1er décembre - 8 décembre - 15 décembre - 5 janvier

Sur inscriptions - Gratuit avec adhésion

Art thérapie

L'art thérapie est une méthode douce et créative qui permet de **libérer ces émotions** et de **les exprimer à travers un art.** Les séances seront guidées par Samantha Dub qui proposera différents exercices en fonction des attentes. L'art thérapie permet de développer la confiance et l'estime de soi.

10 séances d'1h30 les jeudis à 14h au Relais Familles

Première séance le **12 janvier 2023 -** 19 janvier - 26 janvier - 2 février - 9 février - 2 mars - 9 mars - 16 mars - 23 mars - 30 mars

Sur inscriptions - Gratuit avec adhésion

ACTIVITÉS CONVIVIALES

Le club du mardi

Venez vous détendre, discuter, partager.. Proposez les activités qui vous font envie (jeux de société, peinture, bricolage, tricot, couture, sorties culturelles, tout est imaginable !)

Tous les mardis de 14h à 17h au Relais Familles
à Domèvre-en-Haye
À partir du 6 septembre 2022

Ateliers cuisines

Venez partager vos recettes de cuisines et en apprendre de nouvelles ! Des ateliers cuisines sont organisés tous les mois à la cuisine de la Maison des Associations.

Reprise des ateliers
le vendredi 30 septembre

ACCUEIL DE LOISIRS

Mercredi récréatifs

Durant les **semaines scolaires** nous vous proposons un accueil périscolaire **tous les mercredis**, à l'école de Domèvre-en-Haye, pour les **enfants âgés de 3 à 11ans**.

Coût garderie matin : 1.50€/ jour en supplément		Coût garderie soir : 1,50 € / jour en supplément	
	QF CAF < 800 QF MSA < 800	QF CAF > 800 QF MSA > 800	Autres régimes
Journée avec repas	17.50 € ☐	18.50 € ☐	22 € ☐

Centres de loisirs

Durant les **vacances scolaires**, nous proposons un centre de loisirs, pour les **enfants âgés de 3 à 11ans**. Les centres de loisirs ouvrent les premières semaines des vacances d'octobre, de février et d'avril et quatre semaines durant l'été.

Pour les mercredis et les centres de loisirs, l'équipe d'animation prendra en charge votre enfant de 9h à 17h, avec possibilité de garderie de 7h30 à 9h et de 17h à 18h30.

Plus d'information au **06.38.48.89.78**
accueil2loisirs.famillesrurales@gmail.com
et sur le site internet :
https://www.famillesrurales.org/cote-en-haye-la/

PETITE ENFANCE

Des ateliers parents-enfants sont organisés deux fois par mois, les samedis matins. Ouvert aux enfants âgés de 18 mois et plus.

Éveil à la motricité

Les **samedis** de **10h à 11h30** à l'école de Tremblecourt

Les 10 septembre - 1er octobre - 12 novembre - 3 décembre - 14 janvier - 4 février - 11 mars - 8 avril- 13 mai

L'heure du conte

Les **samedis** de **10h à 11h30** à la **médiathèque de Tremblecourt.**

Les 24 septembre - 15 octobre - 26 novembre - 17 décembre - 28 janvier - 25 février - 25 mars - 15 avril - 27 mai

Sur inscriptions - Gratuit avec adhésion

Relais Petite Enfance

Le RPE Terres Touloises vous propose des temps d'animation et d'échanges autour de la petite enfance **à la Maison des Associations à Domèvre**. Les ateliers sont ouverts aux enfants âgés de 0 à 6 ans pour les assistantes maternelles et les parents employeurs

Les **vendredis** 7 octobre - 18 novembre - 9 décembre de **9h à 11h30**.

CLUB ADOS

DE 11 À 16 ANS

Chantiers jeunes

Chaque année des chantiers loisirs jeunes sont organisés sur le territoire : ateliers graff, construction d'une borne d'arcade, ateliers de fabrication de produits maison ...

En contrepartie de ta participation aux chantiers, une sortie collective est organisée !

Activités et sorties

Des activités et sorties sont programmées tout au long de l'année lors des clubs ados.

Tu as des idées projets, des envies d'activités ? Alors n'hésite pas à nous le faire savoir ! Contactez l'asso au 06.38.48.89.78

Club ados

1ère rencontre de la saison : soirée pizza fait maison
le **vendredi 30 septembre de 18h à 21h**
à la Maison des Associations

ESPACE NUMÉRIQUE

Cours d'informatique

les **mardis** de **11h à 12h15** au Relais familles
1er atelier le mardi 4 octobre
sur inscriptions - Gratuit avec adhésion

- Connaissance de bases de l'ordinateur
- Se connecter et naviguer sur internet
- Outils de visio à distance
- Les réseaux sociaux
- Outil France connect
- Trier et ranger ses photos
- Traitement de texte
- Utilisation du portable

Venez avec votre ordinateur portable et votre portable

Service aidant numérique

Si vous avez **des questions concernant l'utilisation de vos outils numériques** (ordinateur, tablette, portable) ou concernant vos démarches adminstratives en ligne, venez au Relais Familles, l'accueillante pourra vous renseigner.

@nette la tablette

Dans le cadre du dispositif *@nette la tablette*, **nous pouvons mettre à votre disposition une tablette numérique** pour vous permettre d'être en contact avec vos proches, à distance.

Service Mobilit'haye

Service de transport solidaire sur le territoire de la Côte en Haye

Vous n'avez aucun moyen de vous déplacer ?

Nous mettons à votre disposition un service de transport **groupé** et **solidaire**. Les trajets auront lieu **les premiers mardis et troisième vendredis de chaque mois,** le matin.

Départ de votre village jusqu'à la destination demandée (supermarché, marché, autres...) et retour à domicile.

Participation financière pour le carburant : 3€

Sortie groupée

Des sorties groupées seront organisés au cours de l'année sortie au théâtre, au cinéma, sortie au salon de l'agriculture, etc.
Contactez nous pour en organiser ou pour en rejoindre !

Jardin partagé

Un jardin partagé est à votre disposition à Domèvre-en-Haye. L'occasion d'expérimenter de nouvelles pratiques et de se retrouver autour d'une activité plein-air !

Le jardin est situé chemin derrière les jardins, derrière la salle polyvalente de Domèvre.

Troc aux plantes

Un troc aux plantes sera organisé au cours de l'année afin de partager nos graines récoltées dans nos jardins ! L'occasion de les échanger, les donner, troquer nos boutures, nos plants de légumes, etc.

COMMANDE GROUPÉE

Commande de fuel

Chaque année, nous proposons des commandes groupées de fuel tous les deux mois, afin d'obtenir des tarifs plus intéressants.

Dates des commandes

5 octobre 2022 - 30 novembre 2022 - 11 janvier 2023 - 8 mars 2023 - 10 mai 2023- 30 août 2023

Vous pouvez passer commande en téléphonant au Relais familles ou par email. Clôture des commmandes la veille de l'envoi. Les tarifs sont fixés le jour de la commande mais possibilité d'avoir un tarif approximatif un jour avant.

Commande de pellet

Si vous souhaitez commander des pellets, des commandes groupées sont organisées sur le territoire. Contactez le 06.12.33.32.51 si vous êtes intéressé.

DONS ET SOLIDARITÉ

Boîte à livres

Une boîte à livre est à votre disposition devant le Relais Familles !

Vous pouvez prendre un livre qui vous intéresse , mais aussi venir y déposer les livres que vous avez déjà lus. Cet échange est totalement gratuit.

N'hésitez pas à rentrer à l'intérieur de la Maison des Associations, nous y stockons les livres qui ne rentrent pas dans la boîte. Tout est à votre disposition !

Collecte de bouchons

Nous récupérons vos bouchons en plastique pour les redistribuer à l'association *Des bouchons pour changer la vie.*

Ils sont ensuite acheminés, transformés et revendus en faveur de projets caritatifs auprès de personnes en situation de handicaps.

Plus d'information sur la page Facebook "***Des bouchons pour changer la vie***"

ASSOCIATIONS DU TERRITOIRE

Cercle généalogiques du Toulois

Vous êtes intéressés par l'histoire de nos ancêtres, de notre région et de notre village ? Le cercle généalogique du Toulois vous propose de partager vos recherches et de vous initier aux logiciels de généalogie, **un jeudi par mois de 14h à 17h à la médiathèque de Tremblecourt**.

La base de données est sur place. Vous aurez également la possibilité d'imprimer votre arbre généalogique.

Première rencontre de la saison le jeudi 22 septembre à 14h à la médiathèque de Tremblecourt

Adhésion annuelle de 20€

Contacts et renseignements auprès de :

Jacques VEANCON : 06.12.53.32.68
Denis CHENEBEL : 06.04.02.44.97
Mail : presidence@genealogiedutoulois.fr
Facebook : Cercle Généalogique du Toulois
Site internet : https://www.genealogiedutoulois.fr/

Compagnie du Héron

La compagnie du Héron vous propose des cours de théâtre pour tous les âges.

Classe Chérubin (de 7 ans à 10 ans)

Les samedis de 13h30 à 15h00. Il s'agit là avant tout de découverte, de la scène bien sûr, mais aussi des autres et de soi.
40€ par trimestre

Classe Scapin/Antigone (de 11 ans à 16 ans)

Les samedis de 15h00 à 17h00. Autour d'un texte, apprendre le jeu, le rythme, l'écoute.
50€ par trimestre

Classe Bérenger (de 17 ans à 21 ans)

Les samedis de 17h00 à 19h00. Pour créer, inventer, et jouer.
60€ par trimestre

Classe Cyrano (à partir de 21 ans)

Les mercredis de 19h30 à 21h30. Pour imaginer, évacuer et réapprendre à apprendre.
60€ par trimestre

William PIERRON (06.88.20.36.20)
Baptiste PIERRON (06.86.02.43.75)
Benjamin DIDIOT : associationduheron@gmail.com
https://www.associationduheron.com/studio-héron
Facebook et Instagram : Association du Héron

Association NECTAR

Nature, **E**nvironnement, **C**ulture, **T**erroir, **A**rt et **R**uralité

L'association a pour vocation d'**entretenir un jardin écologique et convivial** et d'y organiser différentes **activités pédagogiques, culturelles et artistique,** avec pour objectifs :

- Promouvoir le développement durable, la protection de l'environnement, l'art, la culture, l'artisanat.

- Favoriser le bien-être et le vivre ensemble

Le jardin se situe à Manonville, au lieu-dit "La Pichée" au bord du ruisseau d'Esch. L'association propose diverses manifestations et activités tout au long de l'année, qui sont régulièrement communiquées sur leurs réseaux !

Adhésion annuelle : 5€ par personne

Marc DIDIER (Président) : 06.35.27.50.33
Caroline RICHERT (Trésorière) : 06.14.87.05.02
Site internet : http://monblognectar.123siteweb.fr/
Mail : nectar.pichee@laposte.net
Facebook : Association Nectar

NECTAR
La Pichée

Sophrologie

La sophrologie caycédienne est un entrainement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Sa pratique régulière permet de développer la résistance au stress, d'améliorer la qualité de vie ; mais aussi d'optimiser ses propres capacités au quotidien, de façon autonome et dans le respect de la personnalité de chacun.

Tous les mardis de 19h à 20h
à la salle rencontre de Domèvre-en-Haye
A partir du mardi 13 septembre 2022

130€ l'année

Mireille CHRETIEN : 06.18.97.41.82 / bulledevie.sc@gmail.com

N'attendez plus, offrez-vous un temps de pause et prenez soin de vous !

Yoga

Vous souhaitez vous détendre, prendre soin de vous ou simplement passer un moment zen en groupe ?
Je vous propose des ateliers yoga le samedi matin une fois par mois. Nous pratiquons des postures douces, des techniques de respiration et de relaxation. Ces cours sont ouverts à tous.

Samedi de 10h à 12h
17/09 - 15/10 - 19/11 - 10/12
à la salle de Minorville

Tarifs : 25€ et 15€ pour adhérents association Familles Rurales

Inscriptions auprès de Nathalie Moitessier Favaro: 06 77 79 37 35

Randonn'haye

Chaque semaine nous vous proposons des randonnées de plusieurs niveaux, sur le secteur, pour découvrir le charme et la richesse des milieux naturels traversés.

Tous les mercredis après-midi : 9 à 12 km
Tous les jeudis matins de 10h à 11h : 3 à 5 km

Contact et renseignements auprès de :
François GILLES : 03.83.23.80.41 ou fgilles@orange.fr
Nadine STOCKY : 03.54.12.48.65
Marie-Claude SEGAULT : 06.83.30.79.24

Génération mouvements ainés ruraux

GYM DOUCE

Tous les vendredis de 10h30 à 11h30
Salle des Chapelines à Manonville

Rencontre

Scrabble, tarot, belote, jeux de société

Toutes les trois semaines dans différents villages, retrouvez tout au long de l'année diverses manifestations.

Contact et renseignements auprès de :
Jean COLIGNON, président de l'association : 06.68.00.73.56

Foyer rural d'Anim'Haye Tremblecourt

Ateliers cuisine : une fois par mois
premier rendez-vous le **samedi 24 septembre**

Atelier Lego : rendez-vous pendant les vacances scolaires d'octobre

samedi 26 novembre : soirée beaujolais

mercredi 14 décembre : après-midi récréatifs

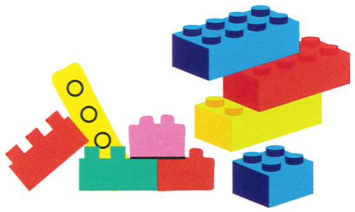
Printemps 2023 : brocante (date non définie à ce jour)

Contact et renseignements auprès de :
Nadine COLIN : 06.15.30.54.41

Foyer rural d'Avrainville

Le Foyer Rural d'Avrainville vous propose des activités tout au long de l'année !

Vacances de la Toussaint : Atelier lego



Le programme est en cours, n'hésitez pas à contacter l'association par mail : **fr54.avrainville@mailo.com** ou par téléphone/sms au **06.87.10.71.05**

Judo club 3 vallées

Club de judo à partir de 4 ans

Pour toute information ou inscription, contacter :

FATH Damien 06.76.97.69.51
DI REZZE Séverine 06.80.02.25.49
TURRA Bruno 06.30.49.56.28
PREVOT Vincent 06.75.26.18.10

Association sportive de Domèvre en Haye

Les lundis à 19h30 : Piloxing strong

Les mercredis à 20h30 : Renforcement musculaire

Ateliers pour ados et adultes
à la **salle des Chapelines à Manonville**

Contact et renseignements auprès de :
Xavier Rouhier : 06.12.33.32.51
rouhier.xavier@gmail.com

La Manonvilloise

Lundi 31 Octobre HALLOWEEN - Réservé au enfants de Manonville
Tour du village, récupération de friandises partager ensuite salle des chapelines autour d'une boisson

Vendredi 18 novembre LE BEAUJOLAIS NOUVEAU - Repas charcuterie et dégustation de beaujolais)

Samedi 10 Décembre LA SAINT-NICOLAS - Réservé au enfants de Manonville - Tour du village en char, remise d'une gourmandise par le Saint-Nicolas suivi d'un gouter

Samedi 8 Avril 2023 REPAS À THÈME - Thème et repas encore en réflexion)

Les mardis de 18h15 à 19h15 RELAXATION & SOPHROLOGIE
Les mardis 19h45 à 20h45 QI-GONG (sous réserve qu'il y est au minimum 15 personnes par séance)

De mai à juillet : Tournoi de pétanque un week-end par mois (sous réserve de disponibilité de la salle des chapelines et d'une météo clémente)

Manok & cie

La compagnie Man'ok propose divers ateliers et événements artistiques sur le territoire !

Focus Leucq'us : les rendez-vous du mardi

Plus d'infos sur https://www.manok.org/

MOVE
ART
NOW'
ZERO
KILLED
FORMES CONTEMPORAINES TOUT TERRAIN

Médiathèque de Tremblecourt

La médiathèque de Tremblecourt est ouverte

les mercredis de 14h à 19h
Les vendredis de 19h30 à 21h

Venez découvrir la sélection de livres pour les enfants, ados et adultes ! L'emprunt des livres se fait sur inscription, gratuitement !

La médiathèque propose également des après-midi jeux certains mercredi.

Pour plus d'information, contactez l'adresse suivante :
mediatheque.tremblecourt11@gmail.com

Familles rurales
Vivre mieux !

ASSOCIATION DE LA CÔTE EN HAYE

PARENTALITÉ

PETITE ENFANCE

ENFANCE

CLUB ADOS

ENTRAIDE & SOLIDARITÉ

CONSOMMATION

BIEN VIEILLIR

ÉDUCATION & PRÉVENTION