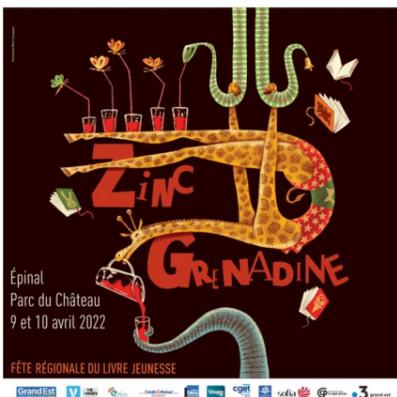


## Les dates à retenir ...

 **Assemblée générale de la Fédération des Foyers Ruraux des Vosges**  
Samedi 21 mai 2022 à Deycimont.

 **Commission séniors du Centre Social**  
Lundi 28 mars au siège de la FDFR 88 à 18h30.

## Et aussi ...



La Fédération Départementale des Foyers Ruraux des Vosges, dans le cadre d'un remplacement partiel des missions d'animation lié à un congé de maternité au Centre Social L'Arboré-Sens à Mirecourt recrute :

### Un(e) animateur(trice) jeunesse en milieu rural

Pour plus de renseignements, merci de contacter :  
Estelle CREPT - Directrice de la FDFR 88  
estelle.crepet@mouvement-rural.org / 03 29 37 86 91

**OFFRE D'EMPLOI**

## Contacts

<b>Foyer Rural « Au Moulin à Vent »</b>	Juvaincourt 06 02 10 76 59
<b>Foyer Rural « La Mazurienne »</b>	Maziot 06 23 77 65 35
<b>CAP (Cercle des Amis de Poussay)</b>	Poussay Jean Claude THIRIET 03 29 37 50 42
<b>Association « l'abribus »</b>	Puzieux Marjorie PARSOIR 06 30 00 46 45
<b>Le club du Val d'Arol</b>	Ramecourt Claudine SOURDOT 03 29 30 39 78
<b>Foyer Rural de Rabiémont</b>	Villers Julie BOGARD 06 77 94 89 49
<b>Foyer Rural BioziQ</b>	Mirecourt Sylvie BARTHELEMY collectifbioziq@gmail.com

### ATELIERS PARENTS / ENFANTS

**Cosmétique « fait maison »**, mercredi 23 mars à Villers.  
**Cuisine-naturopathie**, mercredi 06 avril à Ambacourt.

### ATELIERS PARENTS

**Café-couture** de 20h30 à 23h au Centre Social l'Arboré-Sens :  
vendredi 1er avril, vendredi 29 avril, vendredi 10 juin.

**Parent'aise** Art thérapie, de 18h à 20h30 au Centre Social :  
mercredi 6 avril, mercredi 4 mai, mercredi 1er juin.

**Sophrologie et parentalité**, de 18h à 20h30 au Centre Social :  
mardi 5 avril, mardi 3 mai, mardi 14 juin.

**Alléger sa charge mentale**, de 9h à 17h à la salle polyvalente de  
Poussay : mercredi 20 avril

**Gestion du stress**, de 9h30 à 12h au Centre Social :  
mercredi 6 avril.

### SORTIE EN FAMILLE

**Festival Zinc Grenadine**, samedi 09 avril, départ 14h - Retour  
18h30.

**Aquamundo**, mercredi 13 avril, départ à 8h30 - Retour à 19h.

**Week-end Nature en famille**, du 22 au 24 juillet, « Vit Tel Ta  
Nature »

### ACCUEIL DES MERCREDIS

**Mirecourt** : L'accueil « Les Jeunes Pousses » fonctionne tous les  
mercredis en période scolaire, de 7h45 à 18h15 au Centre Social  
l'Arboré-Sens. Il est possible de s'inscrire "à la carte", à la journée  
ou à la 1/2 journée, avec ou sans repas.

**Poussay** : L'accueil de loisirs est mis en place tous les mercredis  
en période scolaire, de 7h45 à 12h, à l'école Montaigne de  
Poussay. L'accueil est ouvert à tous les enfants du territoire, âgés  
de 3 à 12 ans.

### ACTIVITES SENIORS

**Couarôge**, temps d'échanges et de discussions :  
vendredi 01 avril, vendredi 06 mai, vendredi 03 juin.

**Sortie Culturelle**, lundi 25 avril 2022 de 9h à 16h.

**1 commune, 1 sapin, 1 forêt**, exposition des sapins à Thaon-Les-  
Vosges le 10 mai 2022.



### Centre Social l'Arboré-Sens

Avec les communes et les Associations  
de Ambacourt, Juvaincourt, Maziot, Poussay,  
Mirecourt, Puzieux, Ramecourt, Villers  
Et la Fédération Départementale  
des Foyers Ruraux des Vosges  
205 avenue Louis Buffet - 88500 MIRECOURT  
Tél : 03 29 37 41 42 / foyers.ruraux88@orange.fr

Imprimé par la FDFR des Vosges. Ne pas jeter sur la voie publique

# Les feuilles de l'Arboré-Sens



Mars 2022 - n°16

Le bulletin d'information du Centre Social l'Arboré-Sens

## Zoom sur...

### LES VILLAGES DU BIEN VIEILLIR

Sous l'impulsion de la Conférence des Financeurs du département des Vosges, le Centre Social l'Arboré-Sens porte l'action « Les villages du bien vieillir » sur le territoire de Mirecourt.

Cette semaine d'actions s'articulera autour de différents temps forts :

- Des temps d'information, de sensibilisation et d'échange au cœur des villages
- Une journée « Forum » qui mobilisera une trentaine de partenaires

Le passage d'un bus de l'autonomie, sur les différentes communes du territoire, est prévu afin d'intervenir au plus près des habitants : Ambacourt, Ramecourt, Poussay, Villers... (planning définitif à venir).

Du lundi 16 mai au vendredi 20 mai, nous mettrons en place des actions afin d'apporter un maximum d'outils pour mieux vieillir à domicile.

**Renseignements :**  
Carine FLORENTIN - Animatrice Vie Locale  
06 02 10 76 59 / carine.florentin@mouvement-rural.org



## Edito

« A toutes, à tous,

Malgré un contexte encore très compliqué, l'équipe du Centre Social a poursuivi son travail et vous a proposé de belles aventures.

Du plus jeune au plus âgé, tous ont pu en profiter : accueil de loisirs, action de solidarité pour vaincre l'isolement, sortie nature et séjour à la neige.

C'est maintenant déjà le deuxième trimestre et doucement le printemps arrive. Les bourgeons pointent au bout des branches, les jours durent plus longtemps, le fond de l'air commence à se radoucir (un peu quand même !) et l'hiver nous aura quitté d'ici quelques jours.

Nous voyons aussi enfin l'espoir de retrouver une vie à peu près normale, forcément changée mais pas complètement non plus.

C'est donc plein d'entrain que nous vous proposons de nombreuses activités qui vont permettre de se retrouver et de partager des moments de convivialité et d'échanges .

Le lien social et intergénérationnel sera à la une de ces prochains mois avec cette action « Les villages du bien vieillir ». Nous n'en oublierons pas pour autant les autres rendez-vous dédiés à nos séniors.

Le secteur de la parentalité quant à lui reprend du service et les activités foisonnent ... avec vos enfants ou seuls pour prendre le temps de « se poser » et d'adopter la posture la plus adéquate en tant que parent.

Les accueils de loisirs reprendront du service pour les vacances d'avril. Les équipes d'animation préparent d'ores et déjà les vacances d'été qui promettent de beaux programmes.

Au regard des événements actuels, je conclurais simplement cet édito par la citation de Robert Sabatier.

« Fermer les usines de la guerre, c'est ouvrir les greniers de la paix »  
Estelle CREPET,  
directrice du Centre Social « l'Arboré-Sens ».

### ACCUEILS DE LOISIRS

Pendant les vacances scolaires, l'Arboré-Sens, en partenariat avec les associations et les communes du territoire, organise des accueils de loisirs sur les sites suivants :

- **Mirecourt** : Accueil des 3 - 14 ans, du 11 au 15 avril 2022 et du 19 au 22 avril 2022.
- **Poussay** : Accueil des 3 - 12 ans, du 11 au 15 avril 2022.

-> **Informations et Inscriptions** auprès de l'accueil du Centre Social : 03 29 37 41 42



# Accueils de loisirs 1 commune, 1 forêt, 1 sapin

## AMBACOURT

Pour les vacances de Février, 20 enfants ont été inscrits à l'accueil d'Ambacourt. La semaine s'est déroulée sur la thématique de l'Égypte Ancienne. Les enfants ont pu réaliser de nombreuses activités culturelles variées : hiéroglyphes, jeux traditionnels, art de perles, vannerie, modelage d'argile, ...

## MIRECOURT

Chez les « Jeunes Pousses », les enfants ont fêté carnaval durant ces vacances d'hiver ! Réalisation de Mr et Mme Carnaval. Graff, danse Hip-Hop et spectacles ont rythmé également ces deux semaines d'accueil. Une trentaine d'enfants a pu profiter des ces animations.

## OELLEVILLE

Les 15 enfants de l'accueil « Le ptit Xaintois » ont eu la tête dans les nuages toute la semaine. Par le biais de la thématique « Ce qu'il se passe dans le ciel », les enfants ont découvert les planètes du système solaire, les constellations, les contes et légendes...



Initié par l'Association MONALISA, le projet «1 commune, 1 sapin, 1 forêt» a pour objectif de rompre l'isolement des personnes âgées.

L'idée est de créer un sapin participatif où chacun peut contribuer : créer des carrés de 12cm / 12cm en crochet, tricot ou même tissu afin de les assembler pour réaliser une œuvre commune !

Face à l'originalité du projet, plusieurs communes/associations du territoire ont participé à cette action !

5 sapins ont donc été créés sur le secteur:

- Le foyer rural de Villers,
- Le club du Val d'Arol de Ramecourt et Domvallier,
- La commune de Mazirot,
- Le Centre Social l'Arboré Sens,
- La Commission Solidarité de Mirecourt

Une journée de présentation de tous les sapins du département se tiendra le 10 mai 2022 à la rotonde de Thaon-Les-Vosges. Un transport sera organisé depuis le Centre Social.

### Renseignements :

Carine FLORENTIN - Animatrice Vie Locale  
03 29 37 82 84 / 06 02 10 76 59  
carine.florentin@mouvement-rural.org



# Parentatilé

## ATELIERS PARENTS-THOMAS GORDON

« Un temps pour soi, du bonheur pour les autres »

Communiquer en tant que parent, ça s'apprend !

Et si nous apprenions ...

- A écouter nos enfants, pour qu'ils s'expriment
- A nous exprimer, pour qu'ils nous écoutent
- A résoudre nos conflits sans abimer la relation avec nos enfants

Ces rencontres vous permettront de comprendre l'importance de prendre soin de vous pour prendre soin des autres.

Ces ateliers sont animés par **Elodie DURAND**, formatrice en communication relationnelle THOMAS GORDON.

Participation aux frais : de 100 € par personne (+ adhésion aux Foyers Ruraux obligatoire).

La participation financière ne doit pas être un frein, en cas de difficultés, contactez nous nous trouverons des solutions ensemble. Si vous avez besoin de plus d'informations n'hésitez pas à revenir vers moi !

Le repas de midi sera tiré du sac.

Rendez-vous les **samedis 19 mars, 02 avril, 16 avril (+ dernière date à définir)** au Centre Social à Mirecourt.



## CAUSERIE

« BURN-OUT PARENTAL, LE PREVENIR, LE GUERIR »

Une conférence avec Valérie DUBAND, coach de vie spécialiste du **burn-out parental** et des enfants « dys ».

-> **Mardi 22 mars à 20h,**  
**Salle polyvalente de Poussay**  
**Entrée libre**

Inscriptions et renseignements :  
**Elodie AUBRY - Référente Famille**  
elodie.aubry@mouvement-rural.org / 03 29 37 82 85



## ATELIER PARENTS

« BIEN-ETRE ET VIE DE FAMILLE »

Des outils, de la pratique et du coaching pour harmoniser le bien-être familial, parental et individuel.

-> **Mercredi 23 mars de 9h30 à 11h30,**  
**Centre Social l'Arboré Sens**  
**Entrée libre**

# Séjour Ado - Jura

Du 15 au 18 février 2022, 10 adolescents du territoire de Mirecourt et alentours sont partis pour une semaine en séjour neige à Doucier dans le Jura.

Le groupe de jeunes a pu profiter de diverses activités : randonnées, initiation au biathlon, sports collectifs...

Sur place ils ont fait la rencontre d'un autre groupe d'adolescents du secteur de Deycimont. Ce qui leur a permis d'échanger sur leurs projets et leurs motivations.

Malgré un temps capricieux, les jeunes ont profité de ce séjour dépayssant et enrichissant !



# Sortie intergénérationnelle

Afin de favoriser des moments d'échanges et de partages entre les différents publics du territoire, le Centre Social a eu la volonté de développer des actions intergénérationnelles en favorisant l'extérieur comme lieu de rencontre.

Une sortie raquettes sur les Hautes Vosges a été proposée, le samedi 12 février 2022. Encadré par des Accompagnateurs en Moyenne Montagne, le groupe a profité d'une randonnée raquettes sur les Crêtes Vosgiennes.

La sortie s'est achevée autour d'un délicieux repas pris à l'auberge du Refuge du Sotré.



# Solidarité Ukraine



Afin de venir en aide au peuple Ukrainien, la Fédération Départementale des Foyers Ruraux des Vosges organise une grande collecte de produits de première nécessité :

**Secours** : pansements, solutions antiseptiques, gants à usage unique, masques chirurgicaux, médicaments non périmés

**Hygiène** : gels & savons corps, dentifrices, brosses à dents, rasoirs, mousses à raser, serviettes hygiéniques

**Produits bébé** : couches et lait infantile

**Couchage** : lits de camp, sac de couchage, couvertures de survie, lampes de poche, bougies

**Alimentation** : eau, aliments instantanés, barres énergétiques, fruits secs, conserves

**Nous ne collecterons pas de vêtement.**

Le Centre Social est centre de collecte, les dons peuvent être déposés aux horaires d'ouverture du lundi au vendredi de 9h à 16h.

Les services techniques de la commune de Mirecourt s'engagent ensuite avec les entreprises vosgiennes pour acheminer ces produits à Khoust en Ukraine (30 km de la frontière hongroise).

Mobilisons-nous !

# Séniors en vacances

**Séniors en vacances** est un programme porté par l'ANCV et l'assurance retraite. Il propose une offre de séjour « tout compris ».

Dans l'objectif de **favoriser le départ en vacances** des séniors et de **lutter contre l'isolement** des personnes, un séjour à destination des plus de 60 ans sera proposé courant octobre 2022. Le séjour comprendra la **pension complète** ainsi qu'un **programme d'activités** variées !

La prochaine commission sénior permettra de finaliser ce projet.



Inscriptions et renseignements :  
**Carine FLORENTIN - Animatrice Vie Locale**  
03 29 37 82 84 / 06 02 10 76 59  
carine.florentin@mouvement-rural.org