

Interm' Aides 55

Journal trimestriel des aidants



Janvier à Mars 2026



SOMMAIRE

- Retour en images sur les 10 haltes de répit/détente.
 - *Les moments forts : le partage de la galette des rois avec les familles, la fête de la chandeleur, carnaval..*
- Les missions d'accompagnement, de répit et de bien-être.
 - *Les thématiques Interm'aides55 café, les ateliers bien-être et la gymnastique adaptée.*
- Les dates à retenir.
 - *A noter dans vos agendas.*

ANCERVILLE

(Animatrices Nathalie et Sandrine)



Atelier
gymnastique
douce avec
Martin du
Gesam.



Party crêpes à
l'occasion de la
chandeleur.

Façonnage
des beignets
de carnaval.



Des rencontres régulières ont lieu avec « les mercredis récréatifs » de Cousances-les-Forges.



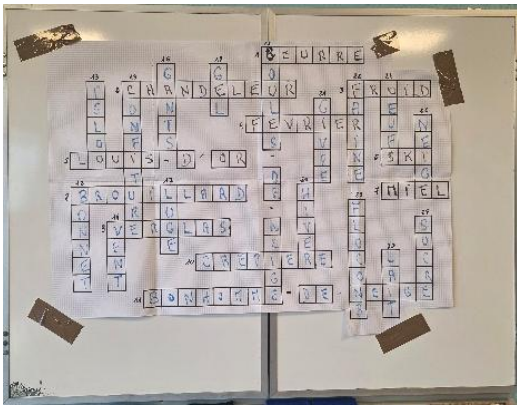
De beaux échanges entre les générations.



BAR le DUC

(Animatrices Anael et Angélique)

Lors de chaque reprise, une bénévole élabore et propose un grand mot croisé. Le thème était l'hiver.



Les personnes prennent plaisir à cuisiner puis à déguster les crêpes.





Médiation
animale avec
Mme Schuleur.

Lecture d'un
conte par
Monique.



BRABANT LE ROI

(Animatrices : Angélique et Valentia)



Une belle tablée à l'occasion du partage de la galette des rois.



Les personnes en pleine réflexion autour des énigmes.



Dans le cadre de la médiation animale, nous avons eu la visite des lapins et des cochons d'Inde.



Gymnastique douce avec Caroline du Gesam.

DOULCON

(Animatrice : Émilie et Véronique)



Création
d'abeilles.
Chacun est
fier du rendu.



Atelier gymnastique avec Thésy
en intérieur.

Lorsqu'il fait beau, il y a la possibilité de faire l'atelier à l'extérieur.



ETAIN

(Animatrices Marion, Véronique et Ségolène)



En janvier, les personnes ont créé leur propre calendrier.

Découpage et collage personnalisé.





Préparation du goûter puis atelier musique.



LIGNY en BARROIS

(Animatrices : Anael, Emmanuelle et Valentia)



Reprise des
activités et
fête de
l'Epiphanie.



La professionnelle a préparé un travail
faisant appel aux souvenirs.



Epluchage des légumes pour l'atelier médiation animale.

Le chien « Apy » est la mascotte de l'atelier.



MONTMEDY

(Animatrice Coralie et Véronique)



En janvier, création de carte de vœux.



Les tartes sont préparées par mesdames avant une partie de loto.



Bricolage et jeux divers.



SAINT-MIHIEL

(Animatrices : Anne et Elise)



Après-midi en chanson.



De belles
créations pour
Pâques.





Activités autour de
Carnaval.



Atelier
manuel :
Arbre de
Printemps.

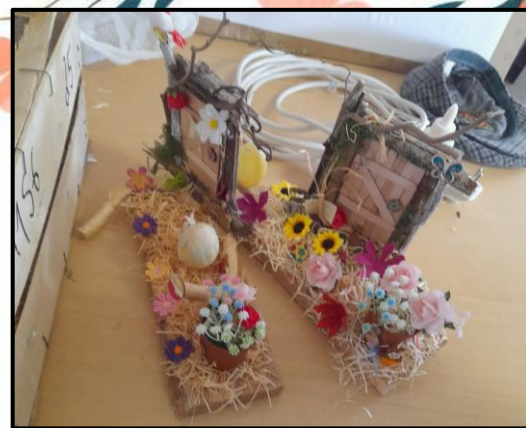
STENAY

(Animatrice Véronique)

Instant gourmand.
Partage de la galette,
réalisation de tartes
aux pommes, fête de
la chandeleur.



Bricolage,
puzzle...



Décorations de Pâques.



Petites promenades.



Préparation de la salade de fruits.



VERDUN

(Animatrices Anne et Astou)



Réalisation de badges pour identifier les manteaux des personnes dans le vestiaire.

Les crêpes sont prêtes !



Réalisation des assiettes pour Pâques.

Tayfun,
ergothérapeute du
centre meusien, lors
de l'atelier
gymnastique douce.



Petite promenade pour faire le plein de
vitamines puis activités manuelles.



Accompagner et informer les aidants...

Au cours de ce trimestre, à Bar le Duc et Verdun, nous avons accueilli plusieurs intervenants autour de différentes thématiques :

La vaccination, l'accompagnement d'un proche en fin de vie, intervention d'une psychologue, les séniors face au risque de délinquance...



Des psychologues formées peuvent vous recevoir individuellement.

Apporter du bien-être aux aidants...

Mme Galley et Mme Pierron sont à vos petits soins en proposant des séances de massage et de réflexologie.

Des séances de gymnastique adaptée sont proposées à VERDUN et BAR LE DUC.



Apporter du répit aux aidants...

Besoin de s'absenter pour un RDV médical, se rendre chez la coiffeuse, retrouver des amis, l'équipe d'Interm'aides55 peut prendre le relais au domicile de votre proche.



DATES A RETENIR

- **Sortie aidant/aidé à REIMS en autobus**
 - **Mardi 26 mai 2026**

- **Repas de fin de saison**
 - **Vendredi 19 juin 2026 à BELLERAY.**
 - **Mardi 23 juin 2026 à MONTMEDY.**
 - **Mercredi 24 juin 2026 à SOMMELONNE.**

- **Formation des aidants sur Verdun (dès juin) et Bar-le-Duc (dès septembre)**

- **Séjour de vacances à Munster (La Petite Fecht)**
 - **Du 21 au 28 septembre 2026**

- **Journée nationale des aidants : organisation d'un loto.**
 - **Mardi 06 octobre 2026 à Bar le Duc**
 - **Jeudi 08 octobre 2026 à Baâlon**
 - **Samedi 10 octobre 2026 à Verdun**

Les invitations vous parviendront dans les délais impartis.

RECETTE d'Eliane H.

(ou le 5-4-3-2-1)

Ce gâteau est toujours réalisé en pensant à Eliane qui a participé à la Halte Répit/Détente de Verdun.



5 cuillères bombées à soupe de farine



2 cuillères à soupe d'huile



4 cuillères à soupe de sucre



1 sachet de sucre vanillé



1 œuf



3 cuillères à soupe de lait



1/2 sachet de levure



Préchauffer le four à 170 ° puis 160 ° pendant 35 min

Pour les plus gourmands, vous pouvez rajouter des fruits ou du chocolat !

NOUS CONTACTER

*Plateforme d'Accompagnement et de répit des aidants familiaux
des personnes atteintes d'une maladie neuro-dégénérative ou en perte
d'autonomie.*

5/7 rue Jean Bourgeois - 55170 ANCERVILLE
5 Rue Saint-François - 55000 Bar-le-Duc (antenne)
13 place Saint-Paul - 55100 VERDUN (antenne)

 intermaides55@fedes55.admr.org

 www.intermaides55.fr



03 29 75 49 91



Bar-le-Duc



Leur passé est devenu leur présent...