



Supplément trimestriel hiver 2026

Page 1, Citoyenneté / Pages 1-2, Solidarité, entraide
Page 2, Santé & Bien-être / Page 2, Économie, emploi
Page 3, Alimentation, circuits courts / Page 3, Activités sportives
Pages 3-4, Culture / Page 4, Autres animations et informations
NB : *semaines impaires, ** semaines paires

Ce 4 pages, trimestriel, est à garder. Un autre 4 pages sera inséré chaque début de trimestre avec les informations mises à jour

Activités citoyennes

Activités du Relais Familles du Saintois (RFS) : Vézelize

2 rue J-Baptiste Salle, relaisfamilles.santois@famillesrurales.org
Adhésion 25€ / an (par famille) / inscription à 03 83 53 39 08 (uniquement pour club échecs et mobilité solidaire).

Familles :

Lieu d'accueil Parents Enfants. Pour les enfants de moins de 6 ans et leurs parents, grands parents... ouvert aux futurs parents.
Les lundis et mercredis matins (gratuit, entrée libre)

Dressing enfants : vêtements enfants gratuits disponibles en accès libre. De 0 à 10 ans. Les vêtements trop petits de vos enfants sont les bienvenus.

Permanence CPAM , 1 Vend. sur 2* au RFS, rdv sur votre compte AMELI.

Permanence CDAD - permanence juridique d'avocat gratuite, ½ j par mois.
Prendre rdv au 03 83 53 39 08.

Autres permanences

Favières : Permanences OPAH (Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat), Mairie, 3^{ème} mercredi, 10h-11h30

Retravailler Lorraine : lundi, sur rdv 03 83 31 29 37.

Fiscales : Trésorerie d'Haroué, 5 rue Béatrix de Choiseul, mardi, 9h-2h. Ou sur rdv sur impots.gouv.fr. Permanence au Relais Familles une fois par mois.

Trésorerie d'Haroué : lundi, mardi et jeudi de 8h30 à 12h, Accueil sans rendez-vous. Tél : 03 83 52 40 38, 5 rue Béatrix de Choiseul.

Au RFS "déclaration de revenus" : prendre rdv au RFS

Service social CAF : prendre rdv auprès de la CAF, 03 83 53 39 08.

Point conseil budget UDAF : prendre rdv 03 83 53 39 08.

France Services : Accompagnement administratif en lien avec les différentes administrations : parentalité, retraite, impôts, santé...

Vézelize, au R.F.S., 2 rue J.B. Salle : 03 83 53 39 08 du Lu au Ve.

Bayon : Poste, 18 avenue de la Gare 03 83 42 86 88, L, 9h-12h, Ma, Me, J, V, 9h-12h + 14h-16h30.

Flavigny : Poste, rue du Chaubourot, Ma. à V. 8h-12h, Sam. 8h-11h.

Mirecourt 03 29 37 10 35, 9bis rue des Pampres, L à V 9h-11h30 + 13h30-16h30, sauf Ma 11h30-13h30, NB Me sur rdv l'après-midi

Bouxurulles, 11 Grande rue, 2^{ème} mardi, sur rdv au 06 77 66 09 58

Charmes, 38 rue Marcel Gourmand, L & J : 8h30-12h & 13h30-17h, Ma & Me : 13h30-17h, V 8h30-12h), 03 29 29 72 90,

Justice et Droits

Défenseur des Droits (voir n°48)

Mirecourt : 4^{ème} lundi après-midi du mois : Maison France Services – 9 bis rue des Pampres (03 29 37 10 35), aussi sur Épinal et Vittel, Nancy, Lunéville, Vandœuvre, Jarville et Toul

Adresse électronique : eddie.marszalek@defenseurdesdroits.fr

Permanence du conciliateur de justice sur rendez-vous en mairies de Vézelize 1^{er} mardi 14h-17h, Haroué 2^{ème} jeudi, 14h-17h, Flavigny, jeudi en mairie de Neuves-Maisons, Bayon 3^{ème} jeudi 13h30-16h30, Charmes, mercredi, 9h15-11h30, Poussay, mardi, 10h-12h, Pulligny, Xeuilley, Favières : prendre rdv en mairie de Vézelize ou Haroué

Activités numériques

Relais Familles du Saintois gratuit : Vézelize, 2 rue J-Baptiste Salle, relaisfamilles.santois@famillesrurales.org

> **Atelier numérique individuel** à la demande (RFS)

> **Club numérique un jeudi soir/deux** ** À partir de 18h : débutant ou confirmé, échanges d'expériences, réparation. Gratuit, entrée libre.

> Club numérique Ados « Les échappées numériques » (maîtriser avec raisonnement, concevoir, imaginer, fabriquer) avec l'usage de la 3D, de logiciels, de la robotique. Les mercredis après-midi, 14h-17h, dès 12 ans. Sur inscription (03 83 53 39 08 ou 06 41 09 28 76).

Solidaribus Secours Populaire, 06 11 71 57 21, intervention à la demande possible sur rendez-vous.

Vézelize : 2^{ème} jeudi au local du Secours populaire

Roville-devant-Bayon : Cours d'informatique **gratuits** proposés salle Mathieu de Dombasle 1 lundi/2. 13h30-15h30.

Charmes :

> Un espace informatique avec accès à Internet est mis à disposition des visiteurs de la bibliothèque.

Cours d'informatique donnés par l'Association des Folies.

> Maison France Services de Charmes, un atelier par mois

Communauté de Communes Mirecourt-Dompaire : gratuit, tous publics, se renseigner en mairies.

Bouxurulles : 1^{er} + 2^{ème} mardi, 14h-16h, 06 77 66 09 58

Baudricourt : atelier France Services & conseiller numérique, 3^{ème} mardi, 14h-16h, 06 77 66 09 58

Relais Petite Enfance (RPE)

relaispetiteenfance@ccpaysdusantois.fr, 72 rue des Frères Tourtel, Tantonville. Tél 03 83 28 08 77. Permanences et accueil : lundi, vendredi 13h-17h, mardi 13h-18h, mercredi 8h-12h.

Systèmes d'échanges locaux (services, savoirs et biens, SEL)

Vézelize (Relais Familles Saintois), 10h-12h -Appeler pour date.

Environnement & transports

Horaires des transports

Lignes « fluo » R570, R580, R670, cars Ter L06c (Nancy-Ceintrey-Vézelize-Mirecourt) et train Ter L04 (Nancy-Bayon-Épinal), Tél 0 805 415 415 gratuit (LàV 6h30-19h30, S 9h-14h, D & Fér.15h-20h), site : <https://www.ter.sncf.com/grand-est/se-deplacer/fiches-horaires>, (Chercher L04 & L06c, dont perturbations)

> Lunétad déplacements de proximité (Bayonnais :) [ctrl-clic](#)

> NB : en CCMM, horaires de rentrée du TMM gratuit : [ici](#)

Mobilité Solidaire : RFS. Aide aux déplacements, critères de ressources. Cogéré par le Centre Social de Colombey, 09 77 76 23 40.

Activités solidaires & entraide

Maisons des Solidarités

Vézelize (CD54) : Maison des Solidarités 3 place du Château - 03 83 26 90 12. Accueil Lu à Ve 9h-12h et 14h-17h. Fermé mardi après-midi.

Autres points d'accueil (CD54) 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, mardi et jeudi 9h-12h + 14h-17h, autres jours sur RV (L, Me, V)

La Banque alimentaire

En Meurthe-et-Moselle il existe un mode « itinérant », livre un panier en Saintois, après-midis sem. impaires à des gens éloignés de plus de 5 km d'autres lieux caritatifs, si critères validés par assistantes sociales ; jeudi* ; mardi* sur Vézelize et Ceintrey ; lundi* sur le Bayonnais ; ba540.diba@banquealimentaire.org

Dans les Vosges, livraison à des associations de proximité

Aide à domicile (dont portage de repas)

Vézelize : ADMR Vézelize 9 place de l'Hôtel de Ville. Accueil au bureau : lundi, mardi : 9h-12h, jeudi : 14h-16h, vendredi : 9h-12h ; 14h-16h. Autre

contact : semaine : 9h-12h + 14h-16h au 03 83 47 05 52 ou

admr.santois@fede54.admr.org

Bayon : ADMR, 03 83 72 58 01, 23 Grande Rue - L à V 9h30-12h + 13h-16h30 sauf Me après-midi, admr.euronmoselle@fede54.admr.org

Mirecourt : ADMR, [\[page web\]](#), 23, rue Adelphe Sarron, L à V, 9h-12h, 03 29 39 22 54

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

Charmes : ADMR, [\[page web\]](#), 4 pl H. Breton, 03 29 38 12 83, L, Ma, J, V, 9h-11h30

Restos du cœur

Haroué : 14 rue des Écoles 03 83 47 28 95, distributions vendredi, 13h30-16h. Vestiaire gratuit, bibliothèque, vaisselle et jouets, accessoires de dépannage pour familles (poussettes,), épicerie.

Battigny : Rue des Vignottes, Aide alimentaire, 1 vendredi sur 2 **, 14h-16h, vestiaire.

Bayon : Ruelle des Hauts Fossés, 06 68 92 01 57. Aide alimentaire, vestiaire, bibliothèque, vaisselle, vendredi, 13h30-16h.

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

Mirecourt : Espace Flambeau (sous-sol), vendredi 14h-16h

Secours catholique

Vézelize : 6 rue Notre-Dame, 06 79 49 48 76

Permanences les 1^{er} et 3^{ème} lundis du mois de 9 h 30 à 11 h sauf jour férié, sur rdv (06 & 20/10). Activités manuelles et créatives, recyclage, 14h-16h30 suivies du goûter partagé, lundi, 14h-17h.

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

Charmes : secourscatholiquecharmes@orange.fr, 07 57 46 72 21,

2 rue de Rozelieures. Accueil, aides aux personnes en difficulté.

Espace tricot, mardi, 9h-11h ; apprentissage du français, lundi, 9h30-11h ; espace informatique, jeudi, 10h-11h30 ; Café sourire 4^{ème} Ven. de 9h à 11h .

Mirecourt : 1 rue Pré-Perron, près de la poste, 03 29 37 17 13

Boutique ouverte à tous, vêtements, linge de maison, vaisselle, bibelots : jeudi 8h30-11h30 + 13h30-18h

Secours Populaire (Voir aussi Solidaribus Activités numériques)

Vézelize : 06 28 66 88 60 : Distribution alimentaire au local sur critères & dossier, 1^{er} Ma, 10h-12h. Vestiaire, Ma, Je 10h-12h + 14h-16h ; Ve 10h-12h.

Charmes : 10 rue Kennedy, toute l'année, 2^{ème} jeudi, 9h-17h : distribution alimentaire sur inscription par dossier.

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

Croix rouge

Charmes : Contact : ghislain.lamy@croix-rouge.fr

Vestiboutique, 18 rue Marcel Goulette. Mardi, jdi, vdi, 13h30-17h.

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

Objectif : informer les personnes rencontrant des difficultés juridiques dans divers domaines tels que : droit de la famille, droit locatif, consommation, aide aux victimes d'infractions pénales. Soutien aux personnes victimes de violences conjugales. Espace de parole, d'écoute, accompagnement adapté.

Mirecourt : maison de la Famille, 9 bis rue des Pampres : jeudi ap.-midi, semaines impaires*, rdv - 03 29 35 49 15 (L à V 8h30-11h30 +13h30-17h30, sauf Me après-midi) ou 03 29 37 10 35

Accompagnement des victimes de violences :

03 83 53 39 08/ relaisfamilles.santois@famillesrurales.org

Le Relais Familles du Saintois accueille et accompagne les victimes de violences intrafamiliales sexistes et sexuelles : écoute, accompagnement, orientation, mise en relation avec les interlocuteurs nécessaires (droit, administratif, logement d'urgence..).

En cas d'urgence, contacter le 39 19 ou le 17

Collectes

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

Omelmont : Bouchons plastique de bouteilles, 1 rue de Lorraine.

Autres Permanences

Confédération Logement et Cadre de Vie : téléphonique, lundi au vendredi, 10h-12h, 03 56 58 72 89.

Mirecourt : mar. 17h30-18h30, CGT, RV individuels, 06 25 46 00 24

UL-CGT (54 sud) : tél. mercredi après-midi sur RV, 03 83 32 20 14

SNUipp 54 (membre de la FSU) : Par téléphone L-Ma-J-V, 8h30-17h30, Me matin (03 83 95 12 02, salariés éducation 1^{er} degré)

Mouvement Rural de la Jeunesse Chrétienne : L/V, 07 56 01 20 66

Activités Santé & Bien-être

Pharmacies de garde : tél 3237 (0,35 €/min), ou 3237.fr

Medigarde, Centre de régulation médicale

Vous êtes malade la nuit, le week-end ou un jour férié : si votre cas relève des urgences vitales (vie en danger, blessures graves), appelez directement le SAMU au 15. **Sinon, appelez Medigarde au 0 820 33 20 20** (0,118 € TTC/min), de 20h à 8h du lundi au vendredi, du samedi 12h au lundi 8h et jours fériés. Un médecin régulateur généraliste déterminera votre degré d'urgence.

Addictions :

Mirecourt : 9 bis rue des Pampres, sur rdv au 03 29 94 35 31, certains vendredis, 13h30-17h ; de plus, autre consultation jeune consommateur (CJC) avant 26 ans, (si questionnements sur consommation addictive avec ou sans produit) ; par ailleurs prévention en collège, CFPPA et lycées.

Services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) :

> **Haroué** : Association de Services et d'Aides aux Personnes Âgées : Tél : 03 83 52 49 29

> **Vézelize** : EHPAD Saint-Charles, 03 83 15 20 88, 03 83 15 20 80.

Thérapies du bien-être : Sur notre site et sur les adresses du Saintois.

Santé mentale :

> **Ameli** (Assurance maladie) : « Mon soutien psy », pour toute personne en souffrance psychique légère à modérée, dispositif de séances remboursées (jusqu'à 12 par année civile) avec un psychologue partenaire (voir site www.monsoutienpsy.ameli.fr)

> **France Dépression** : écoute téléphonique : 07 84 96 88 28 (L au S 10h-20h et D 14h-20h)

> **Prévention du suicide** : 3114, 7j/7, 24h/24, écoute professionnelle, confidentielle, site www.3114.fr accueil, contact 06 03 89 34 37.

> **Bipolaire ? Si tu savais** : 06 15 82 61 22.

> **Centre de Liaison et d'Intervention Précoce** (ados 12-25 ans, prévention des psychoses) 03 83 26 08 63.

> **Unafam** (familles et amis de malades) 03 83 53 26 57. Ligne écoute gratuite et anonyme « Écoute-famille » 01 42 63 03 03 Lundi au Vendredi 9h-13h, 14h-18h (17h le V)

> **Autre site** : www.raptorneuropsych.com

> **Difficultés addictives** 12-25 ans (et leur famille: 03 57 80 66 00

> **Centres Médicaux Psychologiques** : orientation vers un professionnel selon vos besoins si nécessaire, zone « Toul » 03 83 91 64 30 (enfants) & 03 83 64 64 33 (adultes), zone « Neuves-Maisons » 03 83 158 48 50 (enfants) & 03 83 50 22 24 (adultes)

> **SOS Amitié**, 03 83 35 35 35, un mal, des mots

Activités économiques et emploi

Entreprises : Services aux chercheurs d'emploi

Mission Locale :

S'adresse aux 16-25 ans sortis du système scolaire (voire 29 ans si handicap reconnu) sur rdv au 09 74 36 04 50. Maison Départementale des Solidarités de **Vézelize**, mardi matin, sauf dernier mardi du mois ; Relais Familles de **Vézelize**, mercredi, 9h-12h + 14h-17h et dernier mardi matin du mois ; CCPS, **Tantonville** (vendredi, 9h-12h + 14h-17h) ; mairie de **Neuviller-sur-Moselle** (1 jeudi / mois, selon possibilités, 9h-12h)

→ Ateliers à destination des jeunes du Saintois, CCPS de Tantonville, pour la recherche d'emploi, de stages et les relations avec les entreprises.

→ Mission locale de la plaine des Vosges : **Virecourt**, 1 jeudi après-midi/2 (sem paires, **04 & 18/09), sur rdv au 03 83 74 04 53 ; **Charmes**, jeudi sur rdv au 03 29 82 23 05 ; **Mirecourt**, mardi et jeudi sur rdv au 03 29 94 07 60, site : <https://mlpvdv.fr/>

Alimentation & circuits courts

Marchés :

- > **Haroué** : 9h-12h, pl. des Landres (dernier dim/mois) reprend en mars
- > **Vézélise** : 9h-12h30, sous les Halles. (2^{ème} sam du mois) reprend en mars
- > **Bouxurulles** : 11 & 25/10, 9h-12h (2^{ème}, 4^{ème} sam), Boux-Fleurs.
- > **Mattaincourt** : 04 & 18/10, 8h-13h, Halle Parpignan. (1^{er} 3^{ème} sam)
- > **Bayon** : place du Château, mercredi, 8h-12h
- > **Virecourt** : Halle du parking de la gare, jeudi, 16h.
- > **Charmes** : Place Henri Breton, vendredi, 8h-13h.
- > **Mirecourt** : Place Jeanne d'Arc, samedi, 8h-13h,

ALPA, nouveaux horaires, Mardi, Jeudi, 17h-19h, Sam., 9h-12h30

Camions itinérants

Pizzas

Pizza le Vénus 06 61 32 50 42 : **Vézélise**, mercredi soir, **Bayon**, jeudi soir, place du Château, **Ceintrey**, vendredi.

Pizza Nostra 06 70 75 29 37, 17 h30-19 h30 : **Lemainville**, lundi, **Pierreville**, jeudi *, **Xeuilley**, jeudi ** 4 & 18/09)

Food'bois **Roville-devant-Bayon** mardi et **Haroué** mercredi, 18h30-21h (commande possible dès 16h, 06.83.46.80.02)

La Roulotte 06 49 19 55 79, **Maziro**, 17h30-21h30, 1^{er} jeudi.

Pizza Volcano, magasin à **Diarville**, 21 route de Mirecourt, mercredi au samedi, 18h15-20h30 ; 06 20 69 05 55, camion dans ces villages, 18h15-20h30, commandes en ligne dès le matin jusqu'à 16h30 :

Socourt mardi** ; **Grippourt** mardi* ; **Praye** mercredi* ; **Frenelle-la-Grande** mercredi ** ; **Baudricourt** jeudi* ; **Vroncourt** jeudi ** ; **Goviller** (vendredi) ; **Saint-Firmin** (dimanche)

Gigipizza, **Villacourt** jeudi*. Commande dès 16h, 06 19 35 54 99

Alimentation générale

Graines d'essentiel, produits d'épicerie, d'hygiène, d'entretien et du quotidien, essentiellement en vrac et local. 1^{er} et 3^{ème} merc., Virecourt (à domicile, sur demande, message, calage d'horaire) vers 16h30, puis Bayon à la maison de retraite 17h30-19h30. Rens 06 27 41 35 94 <https://www.grainesdessentiel.com/>

Alimentation générale : Fabrice Grosjean, Damas-aux-Bois, viande, produits laitiers, alimentation générale, 06 32 60 78 03 : **mercredi** : Bayon-marché, Benney, Lemainville, Haroué, Affracourt, Xirocourt, Jevoncourt ; **vendredi** : Marainville, Diarville, Xaronval, Avrainville, Savigny, Charmes ; **samedi** : Velle-sur-Moselle, Crévéchamps, Flavigny

Boulangeries :

→ Frolois : La boulangerie Villa, de Flavigny (03 83 26 70 77), fait une tournée sur le village (9h30 du mardi au samedi, 10h le dimanche, sacs à accrocher en cas d'indisponibilité à ces moments)

→ Tournée de la boulangerie de Haroué (06 81 08 15 65) : Bainville-aux-Miroirs : mercredi, vendredi, 10h30 et samedi, 11h30

Boucheries :

→ **Deflin**, **Pulligny**, viande, charcuterie, petites pâtisseries salées, épicerie : **jeudi** : Crévéchamps, Neuville-sur-Moselle, St-Remimont, Roville-devant-Bayon, Mangonville, Haroué (12h-13h), Ceintrey, Voinémont ; **vendredi** après-midi : Flavigny-sur-Moselle ; **samedi** : Flavigny-sur-Moselle, Ormes-et-Ville, Lemainville, Benney, Autrey, Pierreville, Frolois.

→ **Gérardin**, **Mirecourt**, tournées en Saintois, 03 29 37 04 48
mardi : Diarville (9h), Gugney (10h30), Forcelles-sous-Gugney (14h) ;
mercredi : Bralleville (8h15), Germonville (9h30), Praye (10h30), Xirocourt (10h30-11h), Haroué (12h-13h), Charmes (15h), Xeuilley (15h30), Hergugney (17h), Houdelmont (17h30), Vézélise (18h) ;
jeudi : Florémont (10h) ;
vendredi : Gugney (10h30), Quevilloncourt (14h), Parey-saint-Césaire (14h), Praye (17h30), Forcelles-saint-Gorgon (17h30), Vroncourt (18h), Tantonville (19h), Houdreville (20h), Vitrey (21h) ;
samedi : Diarville (8h15), Gugney (8h30), Saint-Firmin (9h), Xirocourt (10h30-11h), Haroué (12h-13h), Crantenoy (13h-13h30), Xeuilley (15h30), Charmes (16h), Florémont (16h30), Houdelmont (17h30), Vézélise (18h30)

Boissons

Cave mobile, « Vin je t'emmène chez Anne-So » : Événements privés ou food-truck, Frolois 2^{ème} vendredi du mois, 15h-20h, impasse de la ferme ; Rens. : 06 23 61 00 15 ou www.vinjetemmenechezannesos

Le vin en poupe : 18h-22h

Frolois, local des jeunes, impasse de la ferme, 4^{ème} vendredi .

Vente itinérante de café « grains par grains » : Mercredi, 7h-12h, marché de Bayon, coffee-truck, épicerie fine, cafés, thés...

Poulets rôtis :

Ceintrey : mardi, 16h30-19h, place de l'Église, aussi jarrets de porc, saucissons lorrains secs, fromage de tête

Roville-devant-Bayon : sam. midi, carrefour des Cités, 06 66 37 10 24.

Haroué : The Chic'N, place des Landres, jeudi*, installation et cuisson 15h30, vente 17h30-19h30, 07 66 37 19 12

Burgers :

Kiosque à Burger chez Pascalou et Valou 73 avenue Général Leclerc 54290 Roville-devant-Bayon (Terrain de l'ent. TP Baum). Ouvert du mar. au dim., restauration sur place ou à emporter avec plat du jour. Tél : 06 79 13 22 72
Bayon : L'atelier burger, mercredi soir, place du Château

Activités sportives

Football :

Régional 2, **Haroué-Benney** groupe C, calendrier : ici
District : <https://meurtheetmoselle.fff.fr/competitions/>
D2 (**Haroué 2** et **Vézélise** : groupe B) ; D3 (**Roville-Bayon**, **Haroué 3** : groupe B) ; D4 (**Vézélise 3**, **Xeuilley** : groupe B -matin- ; **Vézélise 2**, **Roville-Bayon 2** : groupe D)

Handball :

District : 1ère division territoriale : Mirecourt et Bayon ; **calendrier**
Charmes, Carpi HBC, entraînements les jeudis, 20h-22h, gymnase du collège, 06 01 21 32 73 ou 07 80 60 15 37

Basket-ball :

Mirecourt : Nationale 3 Poule H

Bayon : Départementale D 2

Charmes Basket Club, loisirs, mercredi 20h-21h30, dimanche, 10h-12h, Complexe sportif, gymnase

Badminton :

Loisirs, Vézélise, lundi, 20h30-22h, gymnase du collège de Vézélise, (Les badistes du Saintois), 06 38 72 59 56,

Tennis de table : **calendrier 2026** (ctrl-clic)

Randonnées et promenades :

Randonneurs du Saintois : (**programme octobre** ctrl-clic)

<https://www.lesrandonneursdusaintois.fr/>

Goviller (Foyer Rural) le 3^{ème} dimanche

Autrey Loisirs : 1^{er} dimanche, 10h, rdv mairie

Xeuilley : mercredi, 9h30, rdv placette rue de Clauselle, durée 1h30, Club Contact (CCX), 06 86 90 46 60

Charmes : Club des randonneurs de Charmes, infos 07 50 17 13 38 www.randonneursdupaysdecharmes-ffrandonnee88.fr

Mirecourt : balades sur le sentier des luthiers, du mardi au dimanche, à travers la ville, infos 03 29 37 81 59

Judo et Arts martiaux :

Nippon Kempo : **Flavigny**, au dojo, mardi, 5/7 ans, 17h15-18h, 8/14 ans, 18h-19h, dès 15 ans, 18h-21h

Haroué Judo, 210€/an, 6-11 ans : lundi 17h-18h30, mercredi 9h30-10h30 ; 3-5 ans : 10h30-11h30 ; vendredi 17h-18h.

Fléchettes : 06 23 75 40 92, Fb, lafechettedusaintois@gmail.com

Vézélise, ancienne MJC, 21 rue du Maréchal Foch, mercredi, 17h-19h, vendredi dès 19h30, aussi anniversaire dès 8 ans

Haroué, mercredi, 18h-20h, 30€/an, Foyer Rural, 06 13 10 42 91

Culture, danse, théâtre, musées...

Bibliothèques et Médiabus sont sur les adresses du Saintois, sur notre site.

Benney : >Ménil Saint Michel. Académie équestre 06 82 99 89 20

> Après-midis jeux, salle des aînés, jeudi, 14h

Haroué : 07 85 64 37 11, chateauharoue@monuments-nationaux.fr

> **Château** : reprise en mars : 10h-12h30 et 14h-18h. Visite intérieure du

château guidée. Jardins, visite libre. Entrée château + parc 11€, parc seul 4€
> **Art des icônes** : vendredi, 9h-12h, salle Léon Harmand, 06 85 89 00 55
(Asso Ludo'Art)

> **Théâtre d'improvisation** : Foyer Rural : Mardi, 20h15-22h15 ;
Pulligny : Aquarelle, lundi période scolaire, 17h-19h30, 06 31 70 16 49

Roville-devant-Bayon : MJC, 1146 avenue du Général Leclerc
Théâtre+mime, jeudi, 17h30-19h, 120€, ancienne école, 03 83 72 92 38,
<https://www.saintoisetmoi.fr/programme-mjc-roville-2022-2023>

Tantonville : Cours de l'école de danse au local du Foyer Rural.
Renseignements Isabelle au 06 20 45 09 43
Mercredi, 15h30-16h30, initiation & éveil corporel (4-6 ans),
Danse classique : mercredi, 14h30-15h30 (6-8 ans), 16h30-17h30 (9-11 ans) ; vendredi, 18h30-20h (12 ans et +)
Modern'jazz : mercredi, 13h30-14h30 (6-9 ans), 17h30-18h30 (9-13 ans) ;
vendredi, 20h-21h (14 ans et +)

Vandeléville : Atelier Libr'émotions
Peinture et céramique intuitives, Véronique Berthier, 06 31 95 87 84

Frolois : Atelier théâtre
Salle socioculturelle, mercredi, 14h-15h, 06 31 14 24 32

Flavigny :
> Cours de peinture « L'Atelier », salle au-dessus de la Poste, lundi 9h15-12h15, mercredi ou vendredi 14h30-17h30, 390€/an, renseignements & inscriptions: B. Durand, 06 08 74 64 38

> Danse « Les traits vivants », mardi sauf vac., danses en ligne (Madison, Jérusalem, Kuduro...), 17h30-18h30, salon (Tango, Valse, Rock...), 18h30-19h45 Débutants, 19h45-21h Intermédiaires, 21h-22h15 Confirmés. Rens. : Maryse Petit : 06 40 19 34 21, Annie Martin : 06 21 88 42 26

> « Flav'Danse », salle des sports, lundi : moderne 4-11 ans, 17h30-18h30, fit'danse, dès 16 ans, 18h30-19h30, Tarif annuel (hors vacances scolaires) 175€/ 1 activité (règlement en 3 fois possible) 280€/2 activités ou 2 membres de la même famille, 1 cours d'essai gratuit. Rens. : flavdanse54@gmail.com, 06 23 03 79 72,

Charmes : « Chœur et choré »
Bâtiment proche de l'école Saint Nicolas, dimanche, 9h, 06 60 91 74 04.

Vincey : 03 72 54 04 04, mercredi, salle du Monsey
Ateliers théâtre, compagnie des « Jolies mômes », 10h45-12h (7-10 ans), 14h-15h15 (11-14 ans),

Mirecourt : [\[lien tourisme\]](#), voir le site de l'Office de Tourisme

> Musée : <http://www.musee-mirecourt.fr>
> Musée de la musique mécanique et de la dentelle, 24 rue Chanzy.
> Cinéma le Rio. : [\[lien horaires\]](#)

Et aussi par ici, activités diverses

Offices du Tourisme :

Sion : Ouvert du mercredi au dimanche ; 10h-12h30 + 13h30-18h
Site internet : <https://tourismepaysdusaintois.fr/>

Mirecourt : Lundi, mardi, jeudi, 8h30-12h+13h30-17h. Mercredi, vendredi, 8h30-12h. Agenda : [cliquer ici](#).

Bayon : en Mairie 15, rue de la Mairie 54290 Bayon 03 83 72 51 52
secretariat@mairie-bayon.fr

Charmes : 2 rue de la Porte de la Moselle 88130 Charmes, [03 29 66 01 86](tel:0329660186)
site : tourisme-epinal.com

Autres activités :

Lalœuf : Association « Les Trois Hameaux », 06 72 47 93 61
Jeudi**, 19h, Mairie, Soirée Jeux Adultes/Enfants.

CCPS : France Renov' propose une permanence mensuelle le 3^{ème} jeudi, 13h30-17h à la CCPS, pour des conseils en isolation, chauffage, ventilation. Sur rdv au 03 83 64 98 04

Haroué :
Lundi, 14h, salle polyvalente, tricot, jeux de cartes, de société, goûter. Renseignements 06 24 43 03 56

Vézelize : **Club échec**, Jeudi, 17h30-19h, au RFS

Crantenoy :

Ferme du Chirmont. Cours débutants (dès 4 ans) et confirmés, dressage, obstacles, cross, horse-ball, randonnées, débouillage, contact : 06 68 15 88 15

Roville-Devant-Bayon : Vila'dance (danse moderne) local MJC, 06 72 10 41 30 - Mercredi, 14h-15h (6-8 ans) ; Jeudi, 20h-21h30, (adultes) - Vendredi, 17h-18h (9-12 ans, débutants), 18h-19h (9-12 ans, niveau intermédiaire), 19h-20h (ados), 20h-21h (fitness, adultes)

Accueil jeunes : inscription à l'année, 2€, CIAS Moselle & Madon
• Flavigny-sur-Moselle (Salle Poirson au 1er étage, 4 place Michel Gardeux) lundi, 18h-20h ;
• Frolois (Salle d'accueil jeunes, imp. de la Ferme) : mardi, 17h30-19h30 ;
• Pierreville (Salle communale, 14 Petite rue) : mercredi, 17h30-19h30 ;
• Pulligny (Salle d'accueil jeunes sous le porche de la Mairie au 2ème étage, 2 Grande rue) : les mercredis de 17h30 à 19h30 ;
• Thélod (Salle ados au-dessus de la Mairie, 88 Grande rue) / Marthemont : jeudi, 18h-20h ;
• Xeulilly (Ancienne école, rue de la Croix Burnée) : merc. 17h30-19h30

Xeulilly :

> « La rose d'Isa » : cours de Zumba danses diverses et fitness. Les mercredis : enfants, 14h-15h, pré-ados, 15h-16h, adultes, 19h-20h. Inscription : 07 68 69 23 27.

> Club contact, CCX, mardi hors vacances scolaires, 14h-17h, salle Fisson, activités manuelles, culturelles, et visites de sites locaux, ateliers, jeux, conférences, 06 86 90 46 60

Pulligny : Familles Rurales (FSC = Foyer Socio Culturel)
Mercredi, 10h30-11h15, **éveil motricité**, nés 2020-2022, salle de motricité ; 14h-15h30, **multisports**, nés 2024-2029, FSC + ext. ; **danse actuelles urbaines**, foyer : 17h-18h, nés 2016-2019 ; 18h-19h, nés 2012-2015 ; **équilibre seniors**, mardi, 10h30-11h30, salle du conseil municipal ; **Yoga** adultes, salle de motricité, 06 12 05 96 94, lundi, 18h45-20h & 20h15-21h30 & jeudi 20h30-21h45 ; **Pilate** (06 88 06 81 39), FSC, jeudi, adultes, 17h15-18h15 & 18h30-19h30 & 19h30-20h30 ; **Couture** (06 88 06 81 39), samedi **, 14h-17h, salle des associations ; **Danse** (dès 14 ans), mercredi, adulte, 19h-20h, FSC ; sportive, 20h-21h

Bayon : 06 77 95 08 17, & **Bayonnais** :

> Activités associatives et Jeunesse : [\[lien\]](#) (puis onglets)
> **K-Danse** : Hip-hop, modern'jazz, classique, orthophonie par les arts, ... contemporain / moderne Garçons et filles de 2 à 99 ans - Débutant complet à pré-pro.
Un ou plusieurs cours par semaine. **Flyers et détails en cliquant sur ce lien. Plus de renseignements** : 03 83 39 65 57 ; @kdanse_kdel ; FB : K Danse / K Del' / Delphine Zazackowski ; delphine.zdanse@gmail.com

Charmes : [\[animations\]](#) ; <https://ville-charmes.fr/fr/> ; facebook OT
> Fil en aiguilles, 06 68 32 51 76, mardi & jdi, 13h30-17h, 5 le Port
> Association des Folies, 10 rue Kennedy, 03 29 38 19 18, lun, mar, jeu, vend ; jeunesse : accompagnement à la scolarité, CP à CM2, 16h10-17h30 et 6ème à 3ème, 17h45-19h ; accueils de loisirs, mercredi, 13h30-17h30 (6/13ans) et vacances (3/13 ans) ; ateliers périscolaires, cuisine, mercredi 10h-12h, bricolage & arts plastiques, mardi, 17h30-19h ; adultes : seniors, lundi, 14h-16h ; papote-tricote, mardi & vendredi, 14h-16h ; cuisine, vendredi, 14h-16h ; informatique, mercredi ou vendredi, 10h-11h30 (Maison du Livre & de la Culture) ; accueil parents-bébés, mardi 10h-11h30 ; français langue étrangère, jeudi, 14h-16h ; street-dance, mar., 20h-21h,
> Vila'dance (danse moderne), 06 72 10 41 30. Maison des loisirs (près du canal). Mercredi : 17h-18h (6-8 ans) ; 18h-19h (9-13 ans) : 19h-20h (adultes, danse en talons) ; 20h-21h30 (adultes)
Vendredi : 10h-11h, danse fitness pour adultes (nouveau)

Centre social itinérant (CSI) : Soutien de Communes de Moyenne-Moselle : Brantigny (salle de convivialité), Chamagne (Lavoir), Charmes (30 rue Kennedy), Essegney (salle polyvalente), Hergugney (Mairie), Savigny (Foyer Rural), Socourt (Foyer Rural), Vincey.

SIVS « Terre de Légendes » : 06 37 38 67 03. Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité (CLAS), lundi, jeudi, 16h30-17h goûter, 17h-18h, accompagnement scolarité, aînés, jeudi, 14h

Hergugney : Atelier poterie, 2 samedis par mois (9h-11h ou 14h-16h) aux Arts à Tantimont, 150€ / 5 séances, sur inscription au 06 30 58 07 57.

Radio Déclic : 3 fréquences : Saintois : 89.6 FM (émetteur de Vaudémont) ; Terre Toulaise et Moselle-et-Madon : 87.7 FM (émetteurs de Villey-le-Sec et Neuves-Maisons) ; Pays de Colombey Sud-Toulois : 101.3 FM (émetteur d'Allamps).