



# Supplément trimestriel été 2026

Page 1, Citoyenneté / Pages 1-2, Solidarité, entraide  
Page 2, Santé & Bien-être / Page 2-3, 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**  
<https://www.saintoisetmoi.fr/>

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

## Constater, discerner, agir au pays

### Activités du Relais Familles du Saintois (RFS) ; Vézelize

2 rue J-Baptiste Salle, [relaisfamilles.saintois@famillesrurales.org](mailto:relaisfamilles.saintois@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 6 ans et leurs parents, grands parents. Ouvert aux futurs parents. Lundi et mercredi matins (gratuit)

**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<sup>ème</sup> mercredi, 10h-11h30

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

**Fiscales :** Trésorerie d'Haroué, 5 rue Béatrix de Choiseul, mardi, 9h-12h. Ou sur rdv sur [impôts.gouv.fr](http://impôts.gouv.fr). Permanence au Relais Familles une fois/mois.

**Trésorerie** d'Haroué : lundi, mardi et jeudi de 8h30 à 12h, Accueil sans rdv.  
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 lundi au vendredi.

**Bayon** : Poste, 18 avenue de la Gare 03 83 42 86 88, lundi, 9h-12h, du mardi au vendredi, 9h-12h + 14h-16h30.

**Flavigny** : Poste, rue du Chaubourot, mardi. à vend. 8h-12h, sam. 8h-11h.

**Mirecourt** : 03 29 37 10 35, 9bis rue des Pampres, lun. à ven. 9h-11h30 + 13h30-16h30, sauf mardi 11h30-13h30. NB : mercredi sur rdv l'après-midi

**Bouxurulles** : 11 Grande rue, 2<sup>ème</sup> mardi, sur rdv au 06 77 66 09 58

**Charmes** : 38 rue Marcel Gourmand, 03 29 29 72 90, lundi & jeudi : 8h30-12h & 13h30-17h, mardi & mercredi : 13h30-17h, vendredi : 8h30-12h.

### Justice et Droits

#### Défenseur des Droits (voir n°48)

Mirecourt : 4<sup>ème</sup> 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, Vandoeuvre, Jarville et Toul  
Adresse électronique : [eddie.marszalek@defenseurdesdroits.fr](mailto:eddie.marszalek@defenseurdesdroits.fr)

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

### Activités numériques

**Relais Familles du Saintois gratuit** ; Vézelize, 2 rue J-Baptiste Salle, [relaisfamilles.saintois@famillesrurales.org](mailto:relaisfamilles.saintois@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 rdv.

**Vézelize** : 2<sup>ème</sup> jeudi au Secours Populaire Foyer Cl. Leclerc quai du Brénon

**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<sup>er</sup> + 2<sup>ème</sup> mardi, 14h-16h, 06 77 66 09 58

**Baudricourt** : atelier France Services & conseiller numérique, 3<sup>ème</sup> mardi, 14h-16h, 06 77 66 09 58

### Relais Petite Enfance (RPE)

[relaispetiteenfance@ccpaysdusaintois.fr](mailto:relaispetiteenfance@ccpaysdusaintois.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)

Charmes Association du quartier des Folies, 10 rue du P. Kennedy, [carpise188@gmail.com](mailto:carpise188@gmail.com) mis en place en janvier 2025.

### 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 (L à V 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 T'MM gratuit : [ici](#)

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

**Box vélos** à disposition à Flavigny-sur-Moselle à l'aire de covoiturage (D570, D913)

### Communauté de Communes du Pays du Saintois

> Le rapport de la commission d'enquête sur le Plan Local d'Urbanisme interco est disponible jusqu'au 31/12/26, en version numérique sur le site : [www.registredemat.fr/pluietpda-ccps](http://www.registredemat.fr/pluietpda-ccps) et sur le site de la CCPS ou en version papier dans chacune des 55 mairies et au siège de la CCPS.

### Collectif Nous Vieillirons Ensemble en Saintois (NVES)

**Solidarité de voisinage** : recréer du lien social, rompre la solitude : NVES recherche des bénévoles visiteurs pour partager des moments conviviaux avec des personnes âgées ou en situation de handicap. Discussion, lecture, promenade, jeux, activités simples, adaptées aux envies de chacun. Accompagnement pour chaque bénévole. Contact E. Rigaud 07 86 45 55 75

## Constater, prendre soin, agir ici

### Maisons des Solidarités

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

**Autres points d'accueil (CD54)** sur rdv 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 rdv (L, Me, V)

## La Banque alimentaire

Elle livre un panier en mode « itinérant » 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](mailto:ba540.diba@banquealimentaire.org)  
Dans les Vosges, livraison à des associations de proximité

## A.T.A.B.L.E !

Vers une Alimentation pour Tous, Accessible, Bio, Locale en grand Est ! (Asso des habitants des Folies, Charmes, 10 rue Kennedy, 03 29 38 19 18), paniers à 4,50€, si QF <1000€ et ateliers collectifs sur l'alimentation

## 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.saintois@fedes4.admr.org](mailto:admr.saintois@fedes4.admr.org)

**Bayon** : ADMR, 03 83 72 58 01, 23 Grande Rue - Lu. à ven. 9h30-12h + 13h-16h30 sauf mercredi après-midi, [admr.euronmoselle@fedes4.admr.org](mailto:admr.euronmoselle@fedes4.admr.org)

**Mirecourt** : ADMR, [\[page web\]](#), 23, rue Adelphe Sarron, lundi à vendredi, 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, lundi, mardi, jeudi, vendredi, 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 le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundi du mois de 9 h 30 à 11 h sauf jour férié, sur rdv. 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** : 2 rue de Rozelieures, 07 57 46 72 21. 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<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> ma, 10h-12h. Vestiaire, ma, je 10h-12h + 14h-16h ; ve 10h-12h.

**Charmes** : 10 rue Kennedy, toute l'année, 2<sup>ème</sup> 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](mailto:ghislain.lamy@croix-rouge.fr)  
Vestiboutique, 18 rue Marcel Goulette. Mardi, jeudi, vendredi, 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 des 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 (lundi à vendredi 8h30-11h30 + 13h30-17h30, sauf mercredi après-midi) ou 03 29 37 10 35

## 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** : mardi 17h30-18h30, CGT, RV individuels, 06 25 46 00 24  
**UL-CGT (54 sud)** : tél. mercredi après-midi sur rdv, 03 83 32 20 14

**SNUipp 54 (membre de la FSU)** : Par téléphone lundi, mardi, jeudi, vend., 8h30-17h30, merc. matin (03 83 95 12 02, salariés éducation 1<sup>er</sup> degré)

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

## Accompagnement des victimes de violences :

03 83 53 39 08 - [relaisfamilles.saintois@famillesrurales.org](mailto:relaisfamilles.saintois@famillesrurales.org)

Le R.F.S. accueille et accompagne les victimes de violences intrafamiliales sexistes et sexuelles : écoute, accompagnement, orientation, mise en relation avec les bons interlocuteurs (droit, administratif, logement d'urgence..).

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

## Prendre soin de soi et d'autres au pays

**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 lun. au vend., sam. 12h au lun. 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 ; 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, page les adresses du Saintois.

## Santé mentale :

> **Améli** (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 (site [www.monsoutienpsy.ameli.fr](http://www.monsoutienpsy.ameli.fr))

> **France Dépression** : écoute téléphonique : 07 84 96 88 28 (lundi au samedi 10h-20h et dimanche 14h-20h)

> **Prévention du suicide** : 3114, 7j/7, 24h/24, écoute professionnelle, confidentielle, site [www.3114.fr](http://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 vendredi)

> Autre site : [www.raptoeurpsy.com](http://www.raptoeurpsy.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

## Entreprendre, œuvrer, faire au pays

### 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://mlpdv.fr/>

## Consommer, s'alimenter au pays

### Marchés :

- > Haroué : 9h-12h, pl. des Landres (dernier dim/mois) de mars à novembre
- > Vézelize : 9h-12h30, sous les Halles. (2<sup>ème</sup> sam du mois) de mars à nov.
- > Praye : 8h-18h, A ma Bonne Étoile 6 rue des Nids (samedi).
- > Bouxurulles : 9h-12h (2<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> sam), BouxFleurs.
- > Mattaincourt : 8h-13h, Halle Parpignan. (1<sup>er</sup> 3<sup>ème</sup> 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 à Haroué : mardi, jeudi, 17h-19h, samedi, 9h-12h30
- > Les p'tits marchés du Saintois (tournants) : 17h-21 h. [Village](#) (ctrl-clic)

### Camions itinérants

#### Pizzas

Pizza le Vénus 06 61 32 50 42 : Vézelize, 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](tel:0683468002))

La Roulotte 06 49 19 55 79, Maziro, 17h30-21h30, 1<sup>er</sup> 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

[http://www.lesrandonneursdusaintois.fr/Alimentation générale](http://www.lesrandonneursdusaintois.fr/Alimentation_generale)

Graines d'essentiel, produits d'épicerie, d'hygiène, d'entretien et du quotidien, essentiellement en vrac et local. 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredi, 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 :

→ La boulangerie Villa, de Flavigny 03 83 26 70 77, effectue des tournées du mardi au dimanche en Saintois, villages de Tonnoy, Crévéchamps, Benney, Lemainville, Saint-Remimont, Crantenoy, Laneuveville-devant-Bayon, Ormes-et-Ville, Xeuilley

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

→ Le Pain d'Armelle : pain paysan au levain, cuit au four à bois. Fabriqué sur commande les mardis et jeudis, à commander 48h à l'avance sur [lepaindarmelle.souke.fr](http://lepaindarmelle.souke.fr), à venir récupérer sur place au 2 bis rue de Sion, 54116 Praye. 06 77 46 30 39

### 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), Vézelize (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), Vézelize (18h30)

### Boissons

Cave mobile, « Vin je t'emmène chez Anne-So » :

Événements privés ou food-truck, Frolois 2<sup>ème</sup> vendredi, 15h-20h, impasse de la Ferme. Rens. : 06 23 61 00 15 ou [www.vinjetemmenchezannesofr](http://www.vinjetemmenchezannesofr)  
Le vin en poupe : 18h-22h Frolois, local des jeunes, impasse de la ferme, 4<sup>ème</sup> 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, ainsi que jarrets de porc, saucissons lorrains secs, fromage de tête.

Roville-devant-Bayon : samedi 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 mardi 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

## Faire bouger son corps au pays

### Football :

Régional 2, Haroué-Benney groupe C, calendrier : [ici](#)

District : <https://meurtheetmoselle.fff.fr/competitions/>

D2 (Haroué 2 et Vézelize : groupe B) ; D3 (Roville-Bayon, Haroué 3 : groupe B) ; D4 (Vézelize 3, Xeuilley : groupe B -matin- ; Vézelize 2, Roville-Bayon 2 : groupe D)

### Handball :

District : 1<sup>ère</sup> division territoriale : Mirecourt et Bayon ; [calendrier](#) (ctrl-clic) 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, Vézelize, lundi, 20h30-22h, gymnase du collège de Vézelize, (Les badistes du Saintois), badistes-du-saintois@outlook.fr

Tennis de table : [calendrier 2026](#) (ctrl-clic)

### Randonnées et promenades :

Club des randonneurs du Saintois <https://www.lesrandonneursdusaintois.fr/> (ctrl-clic)

Goviller (Foyer Rural) le 3<sup>ème</sup> dimanche

Autrey Loisirs : 1<sup>er</sup> 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](http://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, [laflechettedusaintois@gmail.com](mailto:laflechettedusaintois@gmail.com)

Vézelize, 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

## Voir, écouter, créer au pays

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, [chateauhroue@monuments-nationaux.fr](mailto:chateauhroue@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 Rens. : [flavdanse54@gmail.com](mailto: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.

**Hergugney** : Atelier poterie, 2 samedis par mois (9h-11h ou 14h-16h) aux Arts à Tantomont, sur inscription au 06 30 58 07 57.

**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 et 13h30-18h

Site internet : <https://tourismepaysdusainois.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](mailto:secretariat@mairie-bayon.fr)

**Charmes** : 2 rue de la Porte de la Moselle 88130 Charmes, 03 29 66 01 86  
site : [tourisme-epinal.com](http://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<sup>ème</sup> 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, impasse de la Ferme) : mar., 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) : mercredi de 17h30 à 19h30 ;

• Thélod/Marthemont (1er étage Mairie - 88 Grande rue) : jeudi, 18h-20h ;

• Xeuilley (Ancienne école, rue de la Croix Burnée) : mercredi 17h30-19h30

**Xeuilley** :

> « La rose d'Isa » : cours de Zumba danses diverses et fitness. Mercredi : 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)

**Éveil motricité**, nés 2020-2022 mercredi 10h30-11h15, salle de motricité ;

**Multisports**, nés 2014-2019, FSC + ext. 14h-15h30 ;

**Danses 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 – Tous niveaux.

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](mailto:delphine.zdanse@gmail.com)

**Charmes** : [animations](#) ; <https://ville-charmes.fr/fr/> ; facebook OT

> Fil en aiguilles, 06 68 32 51 76, mardi & jeudi, 13h30-17h, 5 le Port

> Association des Folies, 10 rue Kennedy, 03 29 38 19 18,

- Accompagnement à la scolarité, CP à CM2, 16h10-17h30 et 6ème à 3ème, 17h45-19h ;

- Accueil de loisirs, mercr., 13h30-17h30 (6/13ans) et vacances (3/13 ans) ;

- Ateliers périscolaires, cuisine, mercredi 10h-12h,

- Bricolage & arts plastiques, ma,17h30-19h, adultes ; seniors, lun,14h-16h ;

- Papote-tricote, mardi & vendredi, 14h-16h ;

- Cuisine, vendredi, 14h-16h ;

- Informatique, mer. ou ven., 10h-11h30 (Maison du Livre & de la Culture) ;

- Accueil parents-bébés, mardi 10h-11h30 ;

- Français langue étrangère, jeudi, 14h-16h ;

- Street-dance, mardi, 20h-21h,

> Vila'dance (danse moderne), 06 72 10 41 30. Maison des loisirs (près du canal). Merc. : 17h-18h (6-8 ans) ; 18h-19h (9-13 ans) ; 19h-20h (adultes, danse en talons) ; 20h-21h30 (adultes) ; vend : 10h-11h, fitness adultes

**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

**Radio Déclic** : 3 fréquences : Saintois : 89.6 FM (émetteur de Vaudémont) ; Terre Toulouise 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).