

MERCREDI 24 SEPTEMBRE

LE SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTÉ // 9H30 À 11H30 > MAISON DU TEMPS LIBRE - ESPACE EMBANIE

DANSE ASSISE // 10H À 11H > MAISON DU PARC

INITIATION AU TIR À L'ARC // 10H30 À 11H30 > COSEC

MÉTHODE ELMANS // 11H À 12H > MAISON DU PARC

RÉALISATION D'UN APÉRO ASIATIQUE // 14H À 16H OU 16H À 18H
> MAISON DU TEMPS LIBRE - CUISINE

JEUX INÉDITS AUTOUR DE LA CURIOSITÉ // 14H30 À 16H30 > MAISON TEMPS LIBRE - ESPACE EMBANIE

SOIRÉE APÉRO JEUX // 19H À 22H > MAISON DU TEMPS LIBRE



VENDREDI 26 SEPTEMBRE

WHATSAPP : GESTION ET UTILISATION // 10H À 11H30 > MAISON TEMPS LIBRE - SALLE GRAPELLI

RÉALISATION D'UN SUJET EN CHOCOLAT // 10H À 12H > MAISON TEMPS LIBRE - ESPACE EMBANIE

RE-DÉCOUVERTE DES VINS RÉGIONAUX // 17H À 18H30 > MAIRIE - SALLE DU CONSEIL

THE CRACKED COOKIES EN CONCERT

20H30 À 23H > MAISON DU TEMPS LIBRE - SALLE DE SPECTACLE



Le trio poursuit depuis 2016 un chemin musical placé sous le signe du swing'n'roll dans un concert frais et totalement déjanté. Sur scène, les trois chanteuses font cohabiter swing, jazz, rock, chanson...



AVEC LA PARTICIPATION DE :

CONSEIL DÉPARTEMENTAL 54
MÉTROPOLE DU GRAND NANCY
CARSAT NORD EST
AGIRC-ARRCO
BIEN VIEILLIR :
CENTRE DE PRÉVENTION AGIRC-ARRCO
CHRU NANCY MÉTROPOLE
MUTUALITÉ FRANÇAISE
GIE-APTITUDE
PRÉSENCE VERTE
OHS LORRAINE
LES JARDINS D'ARCADIE
MEILLEURE VIE SERVICES
ASSOCIATION ECTI :
BÉNÉVOLAT SENIORS DE COMPÉTENCES
DOMYTIS
ASEPT LORRAINE



ARPA HEILLECOURT
KEOLIS
MAISON DE L'HABITAT ET DU DÉVELOPPEMENT DURABLE
AUTOMOBILE CLUB LORRAIN
CONSEILLER NUMÉRIQUE FRANCE SERVICES
CHAUFFE CITRON
FORMATION PSC
COMITÉ TIR À L'ARC
ASSOCIATION TSB JARVILLE
ASSOCIATION 5^{ÈME} ART
COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF
CD54 BADMINTON
LA CAVERNE DU GOBELIN
RÊVES D'ARTISTES
LOISIRS ET RENCONTRES
FANNY ET LA CHOCOLATERIE
BRASSERIE RODEMACK
LA CAVE DU FAUBOURG

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

de la ville de Heillecourt vous aide à bien vivre votre âge.

Des ateliers et/ou temps de convivialité gratuits sont proposés : activités culinaires et de jardinage, initiation à des activités sportives ou de loisirs, rencontres intergénérationnelles, sorties culturelles.

Nouvel atelier en novembre : « Bienvenue à la retraite »

Ce parcours vise à accompagner les nouveaux retraités dans leur transition, de leur activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.



EN SAVOIR +

INSCRIPTION aux ateliers



RENDEZ-VOUS DES SENIORS

JEUDI 25 SEPTEMBRE

DÉPISTAGE DU DIABÈTE // 9H À 17H > MAISON DU TEMPS LIBRE - SALLE GRAPELLI

REPAS PARTICIPATIF // 9H À 15H > SALLE DE L'ESPINETTE

BADMINTON // 9H À 10H > COSEC

INITIATION AU BRASSAGE // 9H À 17H > MAISON DU TEMPS LIBRE - CUISINE

AQUARELLE // 9H30 À 12H > MAISON DU TEMPS LIBRE - SALLE DE SPECTACLE

UTILISATION DES APPLIS DE TRANSPORT // 10H À 11H30
> MAISON DU TEMPS LIBRE - ESPACE EMBANIE

INITIATION AU TIR À L'ARC // 10H30 À 11H30 > COSEC

LES GESTES QUI SAUVENT // 14H À 17H > MAIRIE - SALLE DU CONSEIL

RANDONNÉE LIGHT // DÉPART À 14H > MAISON DU TEMPS LIBRE - PARKING

DÉGUSTATION DE WHISKY // 18H À 20H
> MAISON DU TEMPS LIBRE - SALLE DE SPECTACLE



LE SENIOR, UN PROMENEUR EN QUÊTE D'INFORMATIONS...

VENDREDI 26 SEPTEMBRE

14H À 17H > COSEC

STANDS CONSEILS

ARPAH - HEILLECOURT

L'Association des Retraités et Personnes Âgées de Heillecourt favorise les rencontres entre les seniors retraités de la commune en proposant des animations (après-midis jeux, repas, voyages...).

CARSAT NORD-EST

Testez la combinaison de vieillissement. Pour vous guider, vous informer au mieux sur toutes les solutions existantes et vous aider à vieillir en toute autonomie.

AGIRC-ARRCO

Tout savoir sur les services d'accompagnement et de prévention de l'Action sociale Agirc-Arrco.

SERVICE SOLIDARITÉ LOGEMENT DE LA MÉTROPOLE DU GRAND NANCY

Apprendre en jouant, les éco gestes pour faire face à la précarité énergétique dans votre logement, et connaître les aides financières pour vos factures d'énergie.

MAISON DE L'HABITAT ET DU DÉVELOPPEMENT DURABLE DU GRAND NANCY

Conseils sur les thématiques liées à l'habitat, à la rénovation énergétique et à la gestion des déchets.

CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Le bus de l'autonomie, aménagé comme un appartement témoin, permet de répondre aux questions liées à la perte d'autonomie.

KEOLIS

Pour connaître les lignes régulières, l'abonnement gratuit dès 65 ans, les services à la demande (Resago-Flexo).



GIE-ATTITUDE

Évaluation des besoins des personnes âgées à domicile afin de préconiser les plans d'aides individuelles.

PRÉSENCE VERTE

Service de téléassistance pour le maintien à domicile en toute sécurité.

LES JARDINS D'ARCADIE

Présentation d'hébergements et de services adaptés pour l'avenir des seniors.

LOISIRS ET RENCONTRES

Découverte des loisirs créatifs

ASSOCIATION ECTI Bénévolat seniors de compétence

Vivre sa retraite et faire valoir ses compétences pour se sentir utile.

OHS LORRAINE

Évaluation des risques de chutes.

ASEPT LORRAINE

Organisation d'ateliers santé : équilibre, mémoire, sommeil, nutrition...

COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF

Sensibilisation des seniors à l'activité physique adaptée.

AUTOMOBILE CLUB LORRAIN

Grâce à un simulateur, faite un bilan sur votre conduite.

CHAUFFE CITRON

Jeux, quiz, énigmes pour stimuler votre mémoire et votre curiosité.

MEILLEURE VIE SERVICES

Services d'Aide à domicile : repas, ménage, repassage, téléassistance.

DOMYTIS

Proposition de Résidence avec services pour seniors.



INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AUX ATELIERS 24-25-26 SEPTEMBRE

DU 1^{ER} AU 19 SEPTEMBRE

Auprès de : olivier.keller@mairie-heillecourt.fr / Tél : 06 98 67 68 25