

Le senior, un promeneur En quête d'informations



Vendredi 30 Parc de l'Embanie >
De 14h à 17h (Cosec si pluie)

Découverte des activités et expositions

Encadrement / Dessin-peinture /
Peinture sur soie/ Loisirs créatifs

Bus de l'Autonomie

Dans un appartement témoin,
découvrez des solutions techniques
adaptées pour la cuisine, la salle
de bain, les toilettes

CDOS 54 : Parcours olympique

Des professionnels de l'activité
physique adaptée proposent des
activités sportives pour limiter la perte
d'autonomie et maintenir le lien social.

CARSAT

Garder son logement longtemps en
toute autonomie et connaître les aides
possibles pour le maintien à domicile
(Plan d'Action Personnalisé, aides à
l'habitat, aides financières techniques)

Maison de l'Habitat et du développement durable du Grand Nancy

Des conseils et un accompagnement
sur les thématiques liées à l'habitat,
à la rénovation énergétique et à la
gestion des déchets

Conseil Départemental

Le service territorial autonomie est à
la disposition des personnes âgées,
personnes handicapées et de leurs
familles pour répondre aux questions
liées à la perte d'autonomie

Atelier prévention déchets

Apprendre à créer soi-même ses
produits ménagers et cosmétiques

Simulateur de vieillesse

Avec une combinaison vieillissante,
constatez les soucis engendrés par
le temps sur votre corps

Simulateur de conduite

Tester son code de la route et son
comportement au volant et ainsi
continuer à utiliser sa voiture et
conserver son autonomie

Escape Game

Montez à bord de la Machine à
explorer l'Europe

ARPAH

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

AGIRC-ARRCO

L'Agirc-Arrco, ce n'est pas que la
retraite, c'est aussi une action sociale
qui propose des services et des
dispositifs à destination des retraités
à toutes les étapes de la vie

ONPA

Connaître le dispositif national Mondiso,
de lutte contre l'isolement des personnes
âgées

Réseau Stan

Pour connaître les tarifs, les services
de proximité, l'application mobile
Resago



- 1 Parc de l'Embanie
- 2 MTL
- 3 Cosec
- 4 Salle G. Audinot
- 5 Salle de l'Espinette
- 6 Salle G. Toussaint (Dojo)

Lignes de bus

- ligne 12, arrêt temps libre
ou parc de l'Embanie
- ligne 12, arrêt mairie
pour la salle G. Audinot
- ligne T4, arrêt route d'Heillecourt
pour la salle de l'Espinette
- ligne 30, arrêt route d'Heillecourt
pour la salle de l'Espinette

Je note ici, mon programme :
(inscriptions obligatoires)

Conseil. L. de logo graphique - www.communiquels.fr - Ne pas jeter sur la voie publique.

Le rendez-vous
des Seniors

Bien vieillir Heillecourt



28 29 30 | 2022
SEPTEMBRE

2^e édition

Inscriptions obligatoires
du 22 août au 11 septembre
senior@mairie-heillecourt.fr
T. 06 70 77 88 50

- > Sports
- > Ateliers
- > Conférences-débats
- > Stands / Expositions

Programme détaillé :
www.heillecourt.fr



Programme SportSanté

Mercredi 28

Parcours de santé éphémère

Des ateliers de motricité proposés sur-mesure pour répondre aux différents besoins des seniors et des personnes à mobilité réduite
10h à 11h, 11h à 12h > Parc de l'Embanie



- Krav-Maga - self défense 10h à 11h > salle G. Toussaint
- Randonnée (6 km) Départ à 14h > Parking MTL
- Remise en forme 14h à 15h > Salle G. Toussaint
- Initiation au Qi Gong 15h à 16h > Salle G. Toussaint

Jeudi 29

- Détente et bien-être 9h à 10h, 10h à 11h, 11h à 12h > MTL
- Sophrologie 10h à 11h15 > salle G. Audinot
- Randonnée (10 km) Départ à 14h > Parking MTL
- Initiation à la relaxation 14h à 15h15, 15h30 à 16h45 > Salle G. Audinot
- Badminton pour tous 14h à 15h > COSEC
- Gym seniors 14h à 15h30 > Salle G. Toussaint
- Initiation au Qi Gong 17h à 18h > Salle G. Toussaint

Vendredi 30

- Sophrologie 10h à 11h15 > salle G. Audinot

Programme Ateliers

Mercredi 28

- Recettes pour préparer un apéritif dînatoire à mini budget 14h à 16h, 16h à 18h > MTL
- Apéro jeux d'autrefois et d'aujourd'hui 19h à 21h > MTL
- Découverte du bridge 18h à 20h > MTL



Jeudi 29

- Voyage autour des 5 sens 9h à 12h > Salle de l'Espinette
- Atelier Théâtre 14h à 16h > Salle de l'Espinette
- Sensibilisation aux Gestes Qui Sauvent 14h à 15h30 > MTL
- Comment déguster votre whisky comme un pro* Initiation aux techniques de dégustation, découverte des différents types de whisky... 18h à 20h > Salle de l'Espinette

Vendredi 30

- Escape game : la machine à explorer l'Europe 9h30 à 10h30, 10h30 à 11h30 > Salle Grappelli
- Oenologie : Le tour du monde des vins* 18h à 19h30 > Salle de l'Espinette

Programme Conférences Débats

Mercredi 28

- Relaxation : « Identifier et gérer ses émotions » 14h à 17h30 > Salle G. Audinot
- Champignons : la recette pour différencier les comestibles des vénéreux 16h à 18h > Salle de l'Espinette



Jeudi 29

- Bien réussir ses achats en ligne Animé par le Conseiller numérique Geoffrey Petit 10h à 11h30 > MTL (espace Embanie)

Vendredi 30

- Se protéger des menaces en ligne Animé par le Conseiller numérique Geoffrey Petit 10h à 11h30 > MTL (espace Embanie)



* L'alcool est dangereux pour la santé.