

# Le senior, un promeneur En quête d'informations



**Vendredi 29** Parc de l'Embanie >  
De 14h à 17h (Cosec si pluie)

- Découverte de loisirs créatifs**  
Encadrement, dessin-peinture, peinture sur soie
- Bus de l'Autonomie**
- CDOS 54 : Parcours olympique**
- Êtes-vous chuteur ?**
- Gie-Aptitude**  
Évaluation des besoins des personnes âgées à domicile afin de préconiser des plans d'aides individuelles
- 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**  
Conseils 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
- Simulateur de vieillesse**
- Simulateur de conduite**
- Un toit 2 générations**  
Pourquoi de ne pas cohabiter avec un jeune ? L'association propose une solution innovante pour contribuer à lutter contre l'isolement des seniors et répondre au problème de logement des jeunes
- Présence verte**  
Un service de téléassistance pour le maintien à domicile en toute sécurité
- 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, etc.)
- AGIRC-ARRCO**  
L'Agirc Arrco, c'est plus que la retraite. Ce sont des services d'accompagnement et de prévention qui apportent des solutions à plus de 2 millions de personnes chaque année
- ONPA**  
Connaître le dispositif national Monalisa, de lutte contre l'isolement des seniors
- 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 & design graphique : www.commaenobelsa.fr - Ne pas jeter sur la voie publique

Le rendez-vous  
des Seniors

# Bien vieillir Heillecourt



27 28 29 | 2023  
SEPTEMBRE

3<sup>e</sup> édition

Inscriptions obligatoires  
du 4 au 22 septembre  
olivier.keller@mairie-heillecourt.fr  
T. 06 70 77 88 50

- > Rencontres-débats
- > Ateliers
- > Stands
- > Animations

Programme détaillé : [www.heillecourt.fr](http://www.heillecourt.fr)



# Programme Sport Santé



Mercredi 27

Initiation au QI GONG 9h30-10h30 > Salle G. Toussaint

Sophrologie 9h-10h15, 10h30-11h45 > Salle G. Audinot

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-11h, 11h-12h > Parc de l'Embanie

Krav-Maga -self défense 11h-12h > Salle G. Toussaint

Randonnée 6 km Départ 14h > Rdv parking MTL

Gym seniors 14h-15h > Salle G. Toussaint

Relaxation : « gestion du stress » 14h30-17h30 > Salle G. Audinot

Jeudi 28

Nutrition équilibrée : Participez à un Escape game 10h-12h > MTL (Espace Embanie)

Atelier Bien-être 13h30-14h30 > Espace Embanie

Randonnée 10 km Départ 14h > Rdv parking MTL

Initiation à la relaxation 14h-15h15, 15h30-16h45 > Salle G. Audinot

Badminton pour tous 14h à 15h > COSEC

Atelier Emotions 14h45-15h45 > Espace Embanie

Remise en forme 14h-15h > Salle G. Toussaint

Initiation au QI GONG 15h-16h > COSEC

# Programme Ateliers



Mercredi 27

L'aménagement de mon domicile avec des aides techniques 9h30-10h, 10h15-10h45, 11h-11h30 > MTL (Espace Embanie)

Recettes pour préparer un apéritif dînatoire à petit budget 14h-16h, 16h-18h > MTL

Décoration de table : fleurs en origami 14h30-16h, 16h-17h30 > MTL (salle Grapelli)

Découverte du bridge 18h-20h > MTL (Espace Embanie)

Jeudi 28

Comment se relever après une chute ? 9h15-10h, 10h15-11h, 11h15-12h > MTL

Découverte de Google et Youtube avec votre smartphone ou votre tablette animé par le Conseiller numérique Geoffroy Petit 10-11h30 > MTL (salle Grapelli)

Sensibilisation aux Gestes Qui Sauvent 14h-17h > MTL (salle Grappelli)

Whisky\* initiation : le Japon 18h-20h > MTL

Vendredi 29

En route vers le potager d'automne 9h-10h30, 10h45-12h15 > Rdv au Jardin pédagogique

Initiation à l'oenologie par le Champagne 17h-18h30 > Mairie

# Programme Rencontres Débats

Mercredi 27

Théâtre : Allez voir un spectacle avec vos petits-enfants



Le cheveu blanc : Il était une fois un roi qui avait peur de vieillir... 10h-11h > rdv à 9h30 MTL

Pourquoi cohabiter avec un jeune ? 14h-15h30 > MTL (Espace Embanie)

Jeudi 28

Prévention des chutes

animée par un ergothérapeute 14h-15h > MTL



Vendredi 29

Simplifier l'utilisation d'internet

animée par le conseiller numérique Geoffroy Petit. 10-11h30 > MTL

# Programme Soirées !!!

Mercredi 27

Soirée Apéro-jeux Pause détente et convivialité 19h-22h > MTL



Vendredi 29

Soirée BARZINGAULT en CONCERT

Cela fait 20 ans et plus de 1600 concerts que le troubadour toulousain sillonne le pays avec une seule philosophie : « Peu importe l'endroit pourvu qu'il y ait le spectacle ». Le vieil adage dit qu'une image est égale à 10000 mots alors allez sur <http://www.barzingault.com> afin de deviner l'hymne à la joie qui vous attend ce soir là...

20h > MTL

\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.