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

# **VENDREDI 27** SEPTEMBRE

14H À 17H > PARC DE L'EMBANIE (COSEC SI PLUIE)

### **ATELIERS**

BUS DE L'AUTONOMIE par le Conseil départemental 54 ANIMATION «JEUX OLYMPIQUES» par le CDOS DÉMONSTRATION DE VÉLOS ADAPTÉS par Ergo'Vélo SIMULATEUR DE CONDUITE

ET COMBINAISON DU VIEILLISSEMENT par la Carsat **ÊTES-VOUS CHUTEUR? par l'OHS** SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUES

#### POINTS INFO-CONSEIL

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

Pour vous quider et vous informer au mieux sur toutes les solutions existantes et vous aider à vieillir en toute autonomie.

#### AGIRC-ARRCO

Ma retraite, à quel âge ? Faire sa demande ? Vous informer sur vos droits? Des conseillers se tiennent à votre disposition pour vous aider à faire le point sur votre situation..

# 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.



Connaître le dispositif national Monalisa, de lutte contre l'isolement des seniors.

#### 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.

#### RÉSFAIL STAN

Pour connaître les lignes régulières, les tarifs, les services à la demande (Resago-Flexo).

#### **UN TOIT 2 GÉNÉRATIONS**

Pourquoi 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.

#### **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 DE LOISIRS CRÉATIFS

Encadrement, dessin-peinture, peinture sur soie

## LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

de la ville de Heillecourt vous aide à bien vivre votre âge et agit au guotidien afin de permettre aux personnes âgées de rester autonomes le plus longtemps

De nouveaux ateliers et/ou temps de convivialité gratuits seront proposés dès septembre : activités culinaires et de jardinage, initiation à des activités sportives ou de loisirs, rencontres inter-générationnelles, sorties culturelles.



INSCRIPTION

# JARVILLE-LA Malgrange

- **1** PARC DE L'EMBANIE
- MAISON DU TEMPS LIBRE (MDL)
- (3) COSEC
- **4** SALLE G. AUDINOT

- 5 SALLE DES FÊTES DE L'ESPINETTE
- (DOJO)
- **MAIRIE**
- **(B)** JARDIN PÉDAGOGIQUE

# INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AUX ATELIERS DES 25-26-27 SEPTEMBRE DU 2 AU 20 SEPTEMBRE

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





# HEILLECOURT 25-26-27 SEPTEMBRE 2024 **RENDEZ-VOUS DES SENIORS VIEILLIR** 4èME ÉDITION **RENCONTRES-DÉBATS ATELIERS STANDS ANIMATIONS**















POUR EN SAVOIR PLUS [6]













# **ATELIERS**SPORT SANTÉ BIEN ÊTRE

# **MERCREDI 25** SEPTEMBRE

PARCOURS DE SANTÉ ÉPHÉMÈRE // 10H À 11H + 11H À 12H > PARC DE L'EMBANIE
Des ateliers de motricité proposés sur mesure pour répondre aux différents besoins des seniors et des personnes à mobilité réduite.

TIR À L'ARC // 10H À 11H30 > COSEC

LES BIENFAITS DE LA MÉTHODE ELMANS // 10H à 11H > SALLE G. AUDINOT

HAYADANCE: FITNESS, CARDIO ET DANSE // 11H à 12H > SALLE G. AUDINOT

RELAXATION: «FATIGUE ET ÉNERGIE» // 14H30 À 17H30 > SALLE G. AUDINOT

# **JEUDI 26** SEPTEMBRE

TIR À L'ARC // 10H À 11H30 > COSEC

RANDONNÉE // DÉPART À 14H // 10KM > RDV PARKING MAISON DU TEMPS LIBRE

BADMINTON POUR TOUS // 14H à 15H > COSEC

BOXE POUR SENIOR // 15H À 16H > SALLE G. TOUSSAINT

INITIATION À L'AÏKIDO // 16H À 18H > SALLE G. TOUSSAINT (DOJO)

# **VENDREDI 27** SEPTEMBRE

LES BIENFAITS DE LA MÉTHODE ELMANS : SOPHRO TONIC 10H à 11H > SALLE G. AUDINOT



# MERCREDI 25 SEPTEMBRE

RECETTES: PRÉPARER UN APÉRITIF DÎNATOIRE PETIT BUDGET // 14H À 16H + 16H À 18H > MTL

CONFÉRENCE SUR LES CHAMPIGNONS // 16H À 18H > SALLE DE L'ESPINETTE

DÉCOUVERTE DU BRIDGE // 18H À 20H > MAISON DU TEMPS LIBRE

# **JEUDI 26** SEPTEMBRE

PRÉPARATION ET DÉGUSTATION D'UN DÉJEUNER CONVIVIAL // 9H à 15H > SALLE DE L'ESPINETTE

RECONNAISSANCE: PLANTES ET FLEURS EN QUELQUES CLICS // 10H À 11H30 > MTL (SALLE GRAPELLI)
Animé par le conseiller numérique Geoffroy Petit.

INITIATION À L'AQUARELLE // 14H À 16H > MAISON DU TEMPS LIBRE

SENSIBILISATION AUX GESTES QUI SAUVENT // 14h à 17h > MTL (SALLE GRAPELLI)

LES WHISKIES DU JAPON // 18H À 20H > MAISON DU TEMPS LIBRE

# **VENDREDI 27** SEPTEMBRE

TRAVAUX D'AUTOMNE AU JARDIN // 10H À 12H > JARDIN PÉDAGOGIQUE Légumes et associations de culture.

INITIATION À L'ŒNOLOGIE : DÉCOUVERTE DE LA CHAMPAGNE // 17H À 18H30 > MAIRIE



# RENCONTRES-DÉBATS SPECTACLE ET SOIRÉES

# **MERCREDI 25** SEPTEMBRE

SPECTACLE MUSICAL: LE TOC TOC SHOW // 10H À 11H > MAISON DU TEMPS LIBRE Partagez un bon moment avec vos petits enfants.

SOIRÉE : APÉRO - JEUX DE SOCIÉTÉ // 19H À 22H > MAISON DU TEMPS LIBRE Pause détente et convivialité.

## **VENDREDI 27** SEPTEMBRE

LES ARNAQUES SUR INTERNET // 10H à 11H30 > MAISON DU TEMPS LIBRE (SALLE DE SPECTACLE)
Animé par le conseiller numérique Geoffroy Petit.

# **CONCERT** DE CLÔTURE GRATUIT

TEX'O VERSION TRIO
CHANSONS ET ANECDOTES
À 20H3O > MTL (SALLE DE SPECTACLE)

Jongleur avec le verbe, l'humour comme avec ses instruments fétiches (guitare, harmonica, accordéon et rythmique façon One Man Band), l'artiste du Grand Est continue sa route avec des chansons originales parsemées de clins d'œil sur



nos petites vies. En version trio avec François GOLIOT (Basse, Violon) et Jérémy BARES (Guitare Banjo), les instruments se rencontrent au fil des titres pour donner à chaque composition la couleur qui lui convient le mieux

Un trio rempli d'énergie et d'harmonies positives pour un spectacle à vivre et à partager !



