

## 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  
AFD 54 (ASSOCIATION FRANÇAISE DES DIABÉTIQUES)



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<sup>ÈME</sup> 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 16H > 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.

##### COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF

Sensibilisation des seniors à l'activité physique adapté.

##### 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<sup>ER</sup> AU 19 SEPTEMBRE

Auprès de : [olivier.keller@mairie-heillecourt.fr](mailto:olivier.keller@mairie-heillecourt.fr) / Tél : 06 98 67 68 25