

ATELIERS SENIORS

PLANNING SEPTEMBRE/DÉCEMBRE 2025



INSCRIPTION

POUR VOUS INSCRIRE, CONTACTEZ LE CCAS EN MAIRIE

action.sociale@mairie-heillecourt.fr / Tél : 06 75 78 54 71

Maison du Temps Libre 11 rue Gustave Lemaire

ATELIERS DIÉTÉTIQUES

 RÉSIDENCE DU MOULIN (14 RUE DU GUÉ) - DE 14H30 À 16H

Pourquoi je mange ? **Lundi 22 septembre**

Influence de nos sens dans l'expérience alimentaire **Lundi 29 septembre**

Les croyances alimentaires **Lundi 6 octobre**

Mon équilibre alimentaire : une histoire de familles ! **Lundi 13 octobre**

Les besoins nutritionnels / Lutte contre la dénutrition **Lundi 3 novembre**

Alimentation et diabète **Lundi 17 novembre**

Prévention et maladies cardiovasculaires **Lundi 24 novembre**

Alimentation et petit budget / Stockage des denrées alimentaires

Lundi 1er décembre

Et... pourquoi pas, le jeu de l'oie **Lundi 8 décembre**



CAFÉ - JEUX DE SOCIÉTÉ

 MAISON DU TEMPS LIBRE - DE 14H30 À 17H

Partagez des moments ludiques encadrés par un animateur.

Les lundis 6 octobre - 3 novembre - 1er décembre



RENCONTRES SANTÉ

 MAISON DU TEMPS LIBRE - DE 14H30 À 16H30

«Cœur de femme», les risques cardiovasculaires chez la femme **Lundi 3 novembre**

Booster son bien-être au quotidien avec la psychologie positive **Lundi 10 novembre**



INITIATION AU BADMINTON MAISON DU TEMPS LIBRE - DE 14H À 15H
Lundi 10 novembre

ATELIER NUMÉRIQUE

 MAISON DU TEMPS LIBRE - DE 10H À 11H30

Se divertir avec la tablette ou le portable.

Jeudi 13 novembre



PRÉPARER ET BIEN VIVRE SA RETRAITE

 MTL - DE 14H30 À 16H30

À la retraite, je continue à prendre soin de moi **Lundi 17 novembre**

Mes démarches administratives et financières **Lundi 24 novembre**

Mes envies, mon projet, mon tempo **Lundi 1er décembre**

Échanges : votre avis nous intéresse **Lundi 8 décembre**



CUISINE ANTI-GASPI

 RÉSIDENCE DU MOULIN - DE 14H30 À 16H
Mercredi 19 novembre

BIEN VIEILLIR



métropole
Grand Nancy

