

# ATELIERS SENIORS

PLANNING SEPTEMBRE/DÉCEMBRE 2025



## INSCRIPTION

POUR VOUS INSCRIRE, CONTACTEZ LE CCAS EN MAIRIE

actionsociale@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  
**GrandNancy**

