

Le sénior, un promeneur En quête d'informations



Vendredi

01

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

Découverte des activités

et expositions

Encadrement / Dessin-peinture /
Peinture sur soie/ Loisirs créatifs

Bus de l'Autonomie

Dans un appartement témoin,
découvrez des solutions techniques
adaptées pour la cuisine, la salle
de bain, les toilettes

Simulation du vieillissement

Avec une combinaison vieillissante,
constatez les soucis engendrés par
le temps sur votre corps

Connaître Monalisa

Le réseau contre l'isolement
des personnes âgées

CARSAT

Garder son logement longtemps en
toute autonomie. Retrouvez 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

Des conseils pour les thématiques
liées à l'habitat, rénovation
énergétique et gestion des déchets

Keolys Grand Nancy

Connaître les tarifs, les services de
proximité, l'application mobile Resago
du Réseau Stan

Atelier en herbe

Pour apprendre à créer soi-même ses
produits ménagers et cosmétiques

Albatros

Initiation à la pratique du golf pour
seniors, personnes porteuses de
handicaps et aidants

Atelier conduite

Un simulateur de conduite vous
permettra de vérifier vos comporte-
ments au volant

ARPAH

Connaître l'Association des Retraités
et Personnes Âgées de Heillecourt

CDOS 54 : Sport/Santé

Des professionnels de l'activité
physique adaptée proposent des
activités sportives qui s'inscrivent au
quotidien dans les espaces et temps
de déplacement et dans les activités
de la vie de tous les jours

AGIRC-ARRCO

Quand partir à la retraite ? Auprès
de qui en faire la demande ? Comment
vous informer sur vos droits ?
Des conseillers se tiennent à votre
disposition pour vous aider à faire
le point sur votre situation...

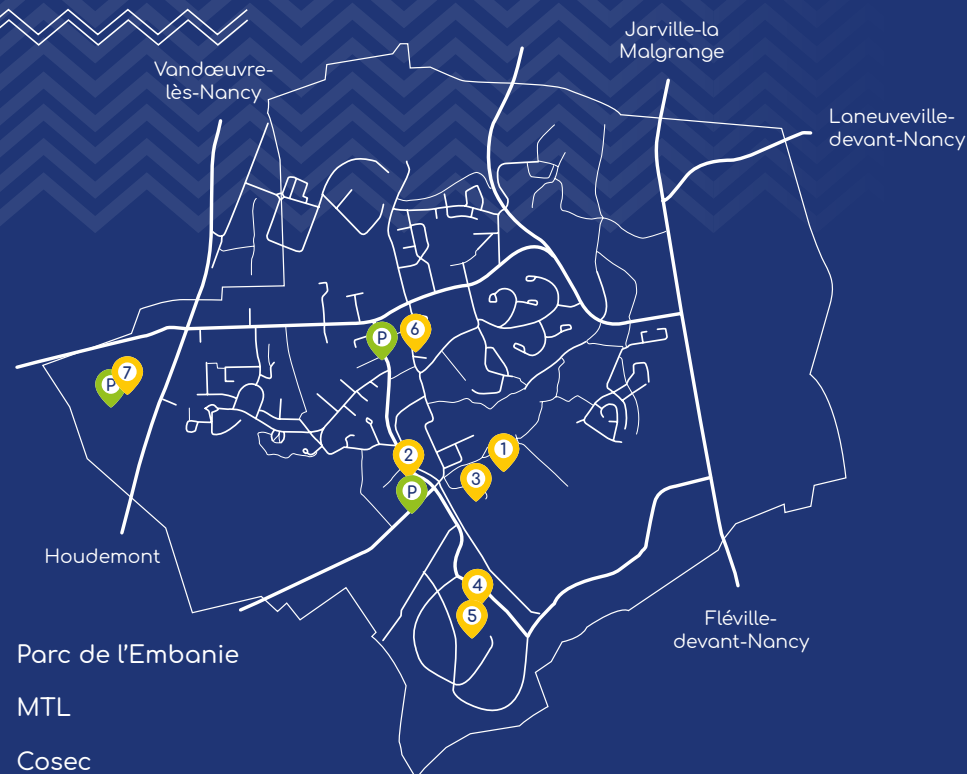
Conseil Départemental

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

- 1 Parc de l'Embanie
- 2 MTL
- 3 Cosec
- 4 École maternelle Chateaubriand
- 5 École élémentaire Chateaubriand
- 6 Salle G. Audinot
- 7 Salle de l'Espinette

Lignes de bus

- ligne 12, arrêt temps libre
ou parc de l'Embanie
- ligne 12, arrêt mairie
pour la salle 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 :

Conseil & design graphique : commeenpixels.fr • Ne pas jeter sur la voie publique.

Le rendez-vous
des Séniors

Bien vieillir Heillecourt



29 30 01 | 2021
SEPT. SEPT. OCT.

1^{re} édition

Inscriptions obligatoires aux animations

senior@mairie-heillecourt.fr
T. 06 70 77 88 50

Programme détaillé :
www.heillecourt.fr



- > Sports
- > Ateliers
- > Conférences-débats
- > Stands / Expositions



Programme SportSanté



Mercredi 29

Randonnée (6 km)	Départ à 9h > Parking MTL
Randonnée (10 km)	Départ à 14h > Parking MTL
Initiation à la relaxation	15h30 à 16h30 > Salle G. Audinot
Initiation au Qi Gong	17h à 18h > MTL ou Salle G. Audinot

Jeudi 30

Parcours de santé éphémère	Des ateliers de motricité proposés sur-mesure pour répondre aux différents besoins des seniors et des personnes à mobilité réduite	9h à 10h, 10h à 11h 11h à 12h, 14h à 15h, 15h à 16h > MTL
Yoga	10h à 11h > salle G. Audinot	
Remise en forme	10h à 11h > COSEC	
Découverte du Badminton	14h de 15h, 15h de 16h > COSEC	
Initiation à la pratique du golf	L'association Albatros propose des séances conviviales pour les seniors, les personnes porteuses de handicap et pour les aidants	14h à 15h, 15h à 16h, 16h à 17h > Terrain vert
Initiation à la relaxation	16h de 17h > Salle G. Audinot	
Initiation au Qi Gong	17h à 18h > MTL ou Salle G. Audinot	

Programme Ateliers



Mercredi 29

Atelier-lecture : Il était une fois...	10h à 11h, 11h à 12h > École maternelle Chateaubriand	Ateliers intergénérationnels réservés aux grands-parents avec leurs petits enfants.
Partez à la découverte de nouveaux jeux de société	10h à 11h30, 14h à 15h30, 15h30 à 17h > MTL	
Pâtisseries : confection de cookies au chocolat et perles de Lorraine à la mirabelle	14h à 16h > Ecole élémentaire Chateaubriand	
Initiation à la pratique du bridge	18h à 20h > MTL	
Consommer moins mais mieux : comment déguster votre whisky comme un pro ?*	Initiation aux techniques de dégustation, découverte des différents types de whisky, décodage des étiquettes	18h à 20h > Salle de l'Espinette

Jeudi 30

Santé et plaisir dans son assiette	Participez à un parcours gourmand en présence d'un(e) chef(fe) et d'un(e) diététicien(ne)	9h à 15h30 > Salle de l'Espinette
Consommer moins mais mieux : Initiation à la biérogie*	Découvrez les étapes de fabrication de la bière artisanale, ses matières premières et explorez ses saveurs	19h à 21h > Salle de l'Espinette

Vendredi 01

Relaxation : âge et sommeil	Nuits écourtées, insomnies, sentiment de fatigue, cet atelier vous donnera des conseils adaptés pour pallier certains troubles du sommeil	9h à 12h > Salle G. Audinot
Atelier conduite des seniors	Un simulateur de conduite vous permettra de vérifier vos comportements au volant	14h à 17h > COSEC
Consommer moins mais mieux : œnologie, le tour de France des vins*	Découvrez un aperçu des différentes régions et cépages pour apprendre à distinguer les types de vins...	18h à 19h30 > MTL

Programme ConférencesDébats

Mercredi 29

Les bienfaits du sport	11h à 12h > Salle de l'Espinette
Santé : pourquoi faire un bilan de prévention ?	16h30 à 17h30 > Salle de l'Espinette

Jeudi 30

Comment bien utiliser et protéger ses données	Animé par le Conseiller numérique Geoffrey Petit	10 à 11h30 > MTL Espace Embanie
---	--	---------------------------------

Vendredi 01

Les bienfaits et méfaits du numérique	Animé par le Conseiller numérique Geoffrey Petit	10 à 11h30 > MTL Espace Embanie
---------------------------------------	--	---------------------------------



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