

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Épicerie sociale municipale OPDAM
2 rue des Lupins
54350 Mont-Saint-Martin
03 82 26 33 08
Horaires : du lundi au vendredi
de 9h à 11h30 (hors mercredi)

Contact :

Julia Ferrai, conseillère en économie
sociale et familiale

*Le nombre de participants étant limité,
l'inscription aux séances s'opérera selon
l'ordre d'arrivée des coupons-réponse*

*Atelier SE SENTIR MIEUX, ENSEMBLE organisé
par le conseil général de Meurthe-et-Moselle,
la CARSAT et l'association OPDAM*

Avec le concours de :

- *Nathalie Aubertin, assistante sociale CARSAT*
- *Laurence Criscitelli, assistante sociale CG54*
- *Émilie Coyard, conseillère en économie
sociale et familiale CG54*
- *Julia Ferrai, conseillère en économie
sociale et familiale OPDAM*
- *Hélène Joly, assistante sociale CARSAT*



découverte

SE SENTIR MIEUX, ENSEMBLE



bien-être

partage





LES BESOINS ALIMENTAIRES SELON LES ÂGES

Vendredi 17 mai 2013
14h - 16h

Épicerie sociale de Mont-Saint-Martin
2 rue des Lupins

*Avec la participation de
Catherine Buzy,
puéricultrice en protection
maternelle et infantile*

LE SOIN DES CHEVEUX, DE LA PEAU ET DU VISAGE



Vendredi 7 juin 2013
9h - 11 h & 14h - 16h

Épicerie sociale de Mont-Saint-Martin
2 rue des Lupins

*Avec la participation de
Céline Genot, coiffeuse et
Amandine Stemper,
esthéticienne*

ÉTIREMENTS ET RELAXATION



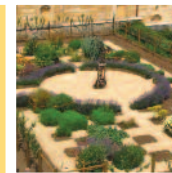
*Avec la participation de
Corinne Hummer,
relaxologue*

*Prévoir une tenue adaptée
et confortable*

Vendredi 24 mai 2013
14h - 16h

Centre Erckmann Chatrian
de Mont-Saint-Martin
53 rue Jeanne d'Arc

VISITE GUIDÉE DU JARDIN MÉDIÉVAL



Mercredi 12 juin 2013
13h30 - 16h (suivie d'un goûter
avec les enfants)

Église romane de Mont-Saint-Martin
Départ du CMS de Mont-Saint-Martin

*Avec la participation de
Robert Vilaine,
guide nature de
l'association CLERO*

*Prévoir des chaussures
de marche*

GÉRER LE STRESS ET LES ÉMOTIONS



Vendredi 31 mai 2013
14h - 16h

Épicerie sociale de Mont-Saint-Martin
2 rue des Lupins

*Avec la participation de
Virginie Valiani,
psychologue de
l'association Espoir 54*

PRÉPARONS ET PARTAGEONS ENSEMBLE LE REPAS



Les enfants sont invités !

Vendredi 21 juin 2013
8h45 - 14h

Centre médico-social
de Mont-Saint-Martin
Rue André Pastant