

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

Ateliers SE SENTIR MIEUX, ENSEMBLE organisés par le **conseil départemental de Meurthe-et-Moselle**, la **CARSAT Nord-Est** et l'**association OPDAM**

Avec le concours de :

- Nathalie Aubertin, assistante sociale CARSAT Nord-Est
- Karine Bayette, assistante sociale CARSAT Nord-Est
- Emilie Coyard, conseillère en économie sociale et familiale CD54
- Laurence Criscitelli, assistante sociale CD54
- Julia Ferrai, conseillère en économie sociale et familiale OPDAM



MEURTHE & MOSELLE
CONSEIL DÉPARTEMENTAL
CENTRE MÉDICO-SOCIAL
MONT-SAINT-MARTIN

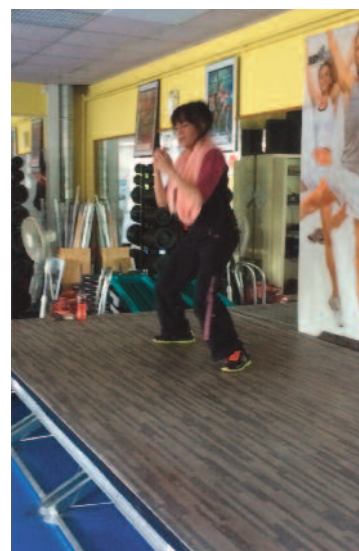
© STOCKVAULT.NET

échanges

SE SENTIR MIEUX, ENSEMBLE

EDITION 2015

activités



© L.C. CD54

sorties



© N.S. CD54



MARCHONS ENSEMBLE !

Jeudi 28 mai 2015
13h45 - 15h30

Ecole Albert Lehlen (départ et retour)
2 rue de Marseille à Mont-Saint-Martin

*Parcours de marche nature
mené par une participante*
Report possible si mauvais temps
Prévoir chaussures de marche



RELAXONS-NOUS

Jeudi 15 octobre 2015
13h45 - 15h30

Salle des sports
Rue de Marseille à Mont-Saint-Martin

*Par Martine Breton,
relaxologue*
*Prévoir tenue confortable,
chaussettes et bouteille d'eau*

SANTÉ ET DÉPISTAGES



*Par Éliane Piffert de la CPAM
& Pauline Arnould du centre
de médecine préventive de
Longwy*

Jeudi 11 juin 2015
13h45 - 15h30

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



ADOS ET COMMUNIC@TIONS

Jeudi 5 novembre 2015
13h45 - 15h30

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

*Par l'association
Portes Z'ouvertes
de Mont-Saint-Martin*



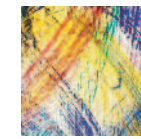
ÊTRE BELLE ET SE SENTIR BIEN

Jeudi 2 juillet 2015
8h30 - 11h (coif.) & 13h45 - 15h30 (esth.)

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

*Par Marina Abassova,
coiffeuse & Muriel Viala,
socio-esthéticienne*
*Apporter maquillage et
produits habituels*

UN PEU D'ART (CONTEMPORAIN)



*Visite culturelle animée
par un guide*
*Départ de l'épicerie sociale
à 13h45 (transport assuré)*

Jeudi 19 novembre 2015
13h45 - 15h30

Espace culturel Jean-Ferrat
Parc Jacques Duclos à Longville

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



*Par Emmanuelle Thomasset,
diététicienne*

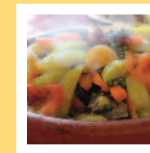
Jeudi 10 septembre 2015
13h45 - 15h30

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

LES SAVEURS DU MONDE



*De l'entrée au dessert...
les saveurs du monde
sont réunies pour le repas
de clôture.*



**Les enfants sont les
bienvenus à 12 h !**

Jeudi 26 novembre 2015
8h45 - 14h

CCAS (local du rez-de-chaussée)
2 rue Charles Grein à Mont-Saint-Martin

HOLA ZUMBA !



Jeudi 24 septembre 2015
13h45 - 15h30

Salle des sports
Rue de Marseille à Mont-Saint-Martin

*Par Patricia Wunsch,
professeur de danse*
*Prévoir tenue de sport et
bouteille d'eau*