

Renseignements et inscriptions

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

AVEC LA PARTICIPATION DE

Nathalie Aubertin

Assistante sociale CARSAT Nord-Est

Karine Bayette

Assistante sociale CARSAT Nord-Est

Laurence Criscitelli

Assistante sociale CD54

Julia Ferrai

Conseillère en économie sociale et familiale OPDAM

SE SENTIR MIEUX, ENSEMBLE

ÉDITION 2017

Gérer son stress et se relaxer

Par Marie-Ange Bodeux, relaxologue

[1]

VENDREDI
20 JANVIER
2017

13H45
15H30

Salle des sports

Mont-Saint-Martin | rue de Marseille

Prévoir tenue confortable, chaussettes, couverture et coussin

L'équilibre alimentaire

Par Emmanuelle Thomasset, diététicienne

[2]

VENDREDI
3 FÉVRIER
2017

13H45
15H30

Épicerie sociale

Mont-Saint-Martin | rue des lupins

La gym en douceur

Par Anne-Sophie Régnier, professeur de sport

[3]

VENDREDI
3 MARS
2017

14H30
15H30

Espace Monique Miconi

Mont-Saint-Martin | rue des jonquilles

Prévoir tenue confortable, chaussures de sport et bouteille d'eau

Un zeste de zumba

Par Patricia Wunsch, professeur de danse

[4]

VENDREDI
17 MARS
2017

13H45
15H30

Salle des sports

Mont-Saint-Martin | rue de Marseille

Prévoir tenue confortable, chaussures de sport et bouteille d'eau

La santé au féminin

Par François Miglierina, sage-femme

[5]

VENDREDI
31 MARS
2017

13H45
15H30

Épicerie sociale

Mont-Saint-Martin | rue des lupins

Allons marcher

Par Majouba Ezzari, participante de l'action

[6]

VENDREDI
28 AVRIL
2017

13H45
15H30

En extérieur

Mont-Saint-Martin et alentours

Prévoir chaussures de marche et tenue adaptée

La beauté naturelle

Par Laila Tenoro, esthéticienne
et Marina Gzraryan, coiffeuse

[7]

VENDREDI
12 MAI
2017

8H45
11H30

13H45
16H

Épicerie sociale

Mont-Saint-Martin | rue des lupins

Apporter maquillage et produits habituels

Comme un goût d'ailleurs

Préparons et partageons le repas de clôture

[8]

VENDREDI
19 MAI
2017

8H45
14H

CCAS (local rez-de-chaussée)

Mont-Saint-Martin | rue Charles-Grein