

le conseil départemental
de Meurthe-et-Moselle
l'OPDAM et la CARSAT Nord-Est
présentent

SE SENTIR MIEUX, ENSEMBLE

PROGRAMME 2019



ACTION SOCIALE

VENDREDI 1^{ER} MARS
14H À 16H
épicerie sociale

ENSEMBLE, informons-nous sur la prévention santé : le bilan de santé, les campagnes de dépistage, le dossier médical partagé...

Par la CPAM

VENDREDI 15 MARS
14H30 À 16H
espace Miconi

ENSEMBLE, mettons en pratique des exercices sur la gestion du stress grâce à des techniques de relaxation.

Par l'association LB2

VENDREDI 29 MARS
14H À 16H
épicerie sociale

ENSEMBLE, apprenons comment organiser notre assiette pour respecter l'équilibre alimentaire et bien répartir les besoins journaliers.

Par une diététicienne diplômée

VENDREDI 5 AVRIL
14H30 À 16H
espace Miconi

ENSEMBLE, remettons-nous en forme avec l'activité de renforcement cardio doux, une gymnastique ludique et conviviale.

Par l'association Scène d'esprit

VENDREDI 26 AVRIL
14H À 16H
en extérieur

ENSEMBLE, marchons en extérieur, à la découverte de la vieille église, afin de profiter d'un bon bol d'air en pratiquant une activité bénéfique pour la santé.

Par l'association des Amis de l'église romane

VENDREDI 10 MAI
14H À 16H
épicerie sociale

ENSEMBLE, découvrons les besoins des enfants, le cadre éducatif et la prévention des conduites à risque, quel que soit leur âge.

Par l'association Portes Z'Ouvertes et la PMI

VENDREDI 24 MAI
14H À 16H
épicerie sociale

ENSEMBLE, faisons le bilan du programme et partageons un bon goûter que nous aurons préparé... tous ensemble !



www.meurthe-et-moselle.fr

Conseil départemental de Meurthe-et-Moselle
48, esplanade Jacques-Baudot - CO 900 19
54035 NANCY CEDEX - Tél. : 03 83 94 54 54

Contact : Julia Ferrai
Épicerie sociale municipale
OPDAM
2 rue des Lupins
54350 Mont-Saint-Martin
03 82 26 33 08