

**VIVONS ENSEMBLE
ET LONGTEMPS DANS
NOTRE VILLAGE !**

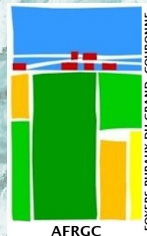
DU JARDIN À L'ASSIETTE

**ANIMATIONS PROPOSÉES PAR LES
ACTEURS LOCAUX**

& LA COMMUNE D'EULMONT

SEPTEMBRE 2024

**C'est reparti
pour une nouvelle année !**



RDV au centre polyvalent

TARIF : 72€/AN
POSSIBILITÉ DE RÉGLER
EN PLUSIEURS FOIS

LES LUNDIS
10H30-11H30
REPRISE
LE 02/09

***Travail de l'équilibre, prévention
des chutes, renforcement
musculaire***

Contact : Le Foyer Rural
Anne-Sophie Pichon : 06 84 99 07 68
freulmont@foyersruraux54.org

RDV au centre polyvalent

TARIF : 72€/AN
POSSIBILITÉ DE RÉGLER
EN PLUSIEURS FOIS

LES MARDIS
8H45-9H45
REPRISE
LE 03/09

Gymnastique d'entretien

Contact : Le Foyer Rural
Mario Vettese : 03 83 22 69 32
freulmont@foyersruraux54.org

A votre domicile

JOUR À DÉFINIR AVEC
L'INTERVENANTE
SPORTIVE

Activités physiques adaptées

A votre domicile et individualisées
dans le respect des règles sanitaires
Contact : Commune d'Eulmont
Anne-Sophie Pichon : 06 84 99 07 68
commune-eulmont@wanadoo.fr

RDV au centre polyvalent

GRATUIT
IL RESTE DES PLACES.
N'HÉSITEZ PAS À VOUS
INSCRIRE !

MERCREDI
04
9H30-10H30

Formation Gestes qui sauvent
avec la Protection Civile de Nancy

- Transmettre au service d'urgence les informations nécessaires
- Réagir face à une victime en arrêt cardiaque
- Utiliser un défibrillateur automatique...etc

Pour tous, à partir de 10 ans
Contact : Commune d'Eulmont CCAS
Secrétariat mairie 03 83 22 83 34
commune-eulmont@wanadoo.fr

PROGRAMME SEPTEMBRE 2024

RDV au centre polyvalent
salle périscolaire

GRATUIT

**MERCREDI
11 ET 25
14H30-16H**

Stimulation de la mémoire

Bien vieillir nécessite d'entretenir sa forme physique, mais également sa mémoire. Des exercices vous seront proposés dans une ambiance conviviale.

Ateliers tous les 15 jours

Contact : LACIM

Annie Burgevin : 03 83 22 80 19

annieburgevin@wanadoo.fr

RDV place de l'école

**TARIF : 30€ POUR LES
65 ANS ET +**

**JEUDI
12
8H-19H**

Découvrir Metz autrement !

1 journée organisée par le CCAS

Transport en bus

Contact : Commune d'Eulmont CCAS

Secrétariat : 03 83 22 83 34

commune-eulmont@wanadoo.fr

RDV au centre polyvalent

GRATUIT

**VOUS AVEZ DES PHOTOS
OU AUTRES DOCUMENTS ?
N'HÉSITEZ PAS À NOUS
CONTACTER !**

**LUNDI
16
18H30-19H30**

La vie quotidienne dans les années 60-70 - Histoire locale

Groupe de travail 2x par trimestre

Contact : Foyer Rural

Marie Jadelot 06 85 28 62 80

freulmont@foyersruraux54.org

RDV au centre polyvalent

GRATUIT

**MERCREDI
18
14H-16H**

Mon coeur, un muscle à câliner

Programme de prévention des risques cardiovasculaires suivi de 3 ateliers les 2, 9 et 16 octobre

1 Prendre en main la santé de son coeur

2 Activité physique, alimentation,

3 Gestion du stress et des émotions

Contact : Commune Eulmont CCAS

Secrétariat : 03 83 22 83 34

commune-eulmont@wanadoo.fr

PROGRAMME SEPTEMBRE 2024

RDV au centre polyvalent

GRATUIT

**VENDREDI
20
20H-21H30**

Café littéraire

Rencontre mensuelle autour des livres pour découvrir, échanger, partager. Apportez votre coup de coeur de l'été ! Roman, polar, essai, BD, etc !
Contact : Foyer Rural
Danièle Pierrat 06 85 32 70 16
freulmont@foyersruraux54.org

RDV sur le site de la Vierge

GRATUIT

**MARDI
24
9H30-11H30**

Matinée sylvothérapie

Venez vous ressourcer et prendre un bain de forêt
Contact : La Compagnie des Ânes
Marie Jadelot : 06 85 28 62 80
lacompaniedesanes@gmail.com

**RDV au club canin
Dogscool
chemin de Palinhaie
Haras Braquemine**

GRATUIT

**DIMANCHE
29
9H30-11H30**

Découverte du Club canin

Balade accompagnée de chiens ou de votre chien

Pour tout public. Profitez d'être accompagné(e) de chien sans pour autant en avoir ! Lors de cette balade, thème abordé : "Vivre avec son chien, le comprendre, l'éduquer...".
Au retour, accueil à la Cie des Ânes
Contact : club canin Dogscool
Manon Bervas 07 61 35 51 18
dogscool.eulmont@gmail.com



GRATUIT

Le savez vous ! Dans la même démarche, chaque jeudi matin, à 9h30, la Compagnie des Ânes propose une "marche tranquille" suivie d'une séance de relaxation avec Pascale et Anne-Sophie.
Contact : La Compagnie des Ânes
Samy Alais 06 82 13 29 10
lacompaniedesanes@gmail.com

Le projet porté par la Commune,
"Vivre ensemble et longtemps dans notre village", est soutenu
financièrement par la Conférence des Financeurs CD54, la Fondation de
France et Pro BTP. Grâce au déploiement des actions mises en œuvre par les
acteurs et professionnels locaux, il se développe, s'adapte, se renouvelle
chaque année.

Vous désirez participer, proposer une action ?

Venez nous rejoindre !

Contact : commune-eulmont@wanadoo.fr