



Santé-vous bien !



Pour toute personne de 60 ans et plus
Sur inscription (cf verso) — nombre de places limité

PARTICIPATION GRATUITE

**Vous souhaitez améliorer votre quotidien
en ayant les bons réflexes ?**

Nous vous proposons un nouveau programme :

ATELIERS AUTOUR DE LA SANTE ENVIRONNEMENTALE

Mêlant théorie et pratique

5 THEMES :

La santé de l'environnement
extérieur

La qualité de l'air intérieur

L'alimentation

Les ondes électromagnétiques

Les produits d'hygiène

RIOM



Ne pas jeter sur la voie publique

Calendrier des ateliers Maison des Associations, RIOM

DATES	ATELIERS
Vendredi 3 mars 10h-11h30	COMMENT PRESERVER LA QUALITE DE L'AIR EXTERIEUR ? Promotion de moyens de transport doux, information sur le cycle de l'eau ...
Mercredi 8 mars 9h-12h00	RANDONNEE ADAPTEE Encadrée par le GESPORTS 63
Vendredi 31 mars 10h-11h30	COMMENT PRESERVER LA QUALITE DE L'AIR DE SON ENVIRONNEMENT INTERIEUR ? Conseils d'aération, problématiques liées au montage du nouveau mobilier, aux bougie d'ambiance, parfums d'intérieur et produits ménagers FABRICATION D'UN PRODUIT D'ENTRETIEN MULTI-USAGES
Vendredi 14 avril 10h-11h30	VEILLER A UNE ALIMENTATION SAINE Etude de la composition des aliments et de la lecture d'une étiquette, conseils de consommation/conservation/cuisson des aliments et anti-gaspillage
Vendredi 28 avril 10h-11h30	COMMENT ACCEDER A DES PRODUITS DE QUALITE ? Visite d'un producteur local
Vendredi 5 mai 10h-11h30	ATELIER CULINAIRE
Vendredi 2 juin 10h-11h30	NOUVELLES TECHNOLOGIES : QUELS DANGERS ? Conseils pour un bon usage des nouvelles technologies
Vendredi 9 juin 10h-11h30	INITIATION A L'INFORMATIQUE Animée par Harmonie InformaTIC
Vendredi 16 juin 9h-12h	COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI ? Conseils dermo-cosmétiques—Nadine GUY, Socio-esthéticienne
Vendredi 30 juin 10h-11h30	COMMENT CHOISIR SES PRODUITS D'HYGIENE ? Etude de la composition des produits d'hygiène FABRICATION D'HUILES DE MASSAGE ET DE VISAGE

Programme animé par Anne-Line THEVENOUX, Chargée de Prévention

Inscription auprès du CLIC Riom Limagne
Combrailles au **04 73 33 17 64**



CLIC
Riom Limagne Combrailles



PUY-DE-DÔME
LE DÉPARTEMENT



CONFERENCE DES FINANCEURS
63



CNSA
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie