



MARS 2011

Consom'info Mail

Ce bulletin est un excellent moyen de vous fournir des informations intéressantes et utiles sur les activités de la Consom' Boutique du CCAS.



Parcours du Cœur 2011

samedi 2 avril, 13h30-18h00
site de Beaugard

Célébrons ensemble les bienfaits de l'activité physique pour la santé lors de l'édition 2011 du Parcours du Cœur.

Cette journée est une véritable occasion **de rencontres, de partage lors de différentes activités**, randonnées à pieds (5, 10 et 15 km), randonnées VTT, découvertes sportives comme le canoë- kayak, le tir à l'arc, tournois de football.

Les Hockeyeurs du club caennais « les Drakkars » seront présents pour parrainer l'événement.

L'association Française des Opérés du Cœur et l'association Française des Diabétiques seront présentes, pour échanger avec vous en terme de santé. **Des dépistages diabète, des tests à l'effort, des contrôles du souffle...**seront proposés.

« **Les scientifiques en herbe, petits et grands** » seront conviés à la découverte d'expériences sur le Cœur par l'association Les Petits Débrouillards Normandie.

**Le 2 avril prochain, on compte sur vous!
Pour « Bouger votre Cœur » avec vos enfants,
vos amis , vos voisins.**

1 euro/ participant.

L'argent sera versé à la Fédération de Cardiologie.

(Un programme détaillé sera disponible très prochainement dans les associations et institutions et sur le site Internet de la ville).

Sophie et Julie de la Consom'Boutique-CCAS seront aussi dans les cours de récréations des écoles élémentaires du 28 mars au 1er avril pour animer un stand spécial « **Parcours du Cœur Scolaire** ».

0 cigarettes + 5 fruits et légumes + 30 minutes d'activité physique= le tiercé gagnant pour votre cœur



Consom'Boutique à la radio TSF 98 (98.00 mHz)
à 7h50-8h50-12h20-18h50

- > Santé et bien-être, chaque lundi
- > Les astuces au quotidien, chaque mercredi
- > La recette, chaque vendredi

Et le Magazine mensuel, le dernier samedi de chaque mois à 9h20, rediffusé le vendredi suivant à 9h10 (Plus d'infos : www.tsf98.fr)

Agenda

Bienvenue aux ateliers de MARS,
OUVERTS à TOUS

Mardi 1er mars _ 14h00- 17h00:
Atelier du goût à la PMI, avec Julie

Lundi 7 mars _ 9h30-12h00:
Atelier d'échanges culinaires au centre socioculturel de la CAF.
Moussaka d'aubergines

Mardi 8 mars _ 14h00- 16h00:
Point Info Conso « les services proposés par La Poste... Parlons nous toujours le même langage? » avec Julie et l'intervention de 2 conseillers de La Poste.
Lieu: POCs, Pôle de Cohésion Sociale, 10.20 Grand Parc.

Lundi 14 mars _ 9h30- 12h00:
Atelier d'échanges culinaires au centre socioculturel de la CAF.
Gratin « Normand »

Mardi 15 mars _ 14h00- 16h30:
Atelier « la Ronde des légumes » au Secours Populaire.
Dégustation et idées de recettes avec les denrées du colis alimentaire.
Echanges autour de l'alimentation familiale et autour de la santé.

Mardi 15 mars _ 18h00- 21h30:
Atelier « Ca swingue en cuisine » au Foyer Jeunes Travailleurs Cité 2000, avec Julie. Les participants cuisinent, puis mangent tous ensemble, en présence de l'animatrice de Consom'Boutique et de l'animatrice FJT.

Mercredi 16 mars _ 15h00- 18h00:
Atelier cuisine parents et enfants avec Sophie au Café des Parents et des Enfants (zone artisanale de la Grande Delle) « les saveurs du printemps »

Vendredi 18 mars _ 8h45- 10h00:
Café-école à l'école maternelle Gringoire avec Sophie et Danièle.
Invité: Mr Cirodde interviendra sur le thème « Valorisons nos enfants ! »

Vendredi 18 mars _ 9h00- 12h00:
Atelier du goût à la PMI, avec Julie

Mardi 22 mars _ 11h00- 16h00:
Animations au CIDEME, Carrefour d'Initiatives pour développer l'Emploi et les Métiers, place de l'Europe
Journée organisée par la Mission Locale et avec de nombreux partenaires. « Bar à soupe », « les sandwiches ont la fraîche attitude », découverte d'activités physiques...

Mercredi 23 mars _ 9h00- 11h00:
Visite au jardin Le Londel, jardin d'insertion à Biéville- Beuville avec Julie et Sophie.
Rendez- vous à 9h00 devant le Café des Images pour du co-voiturage.

Jeudi 24 mars _ 16h00- 20h00
Collecte de sang- Hôtel de ville

Lundi 28 mars _ 14h00- 17h00:
Atelier du goût à la PMI, avec Julie

Mardi 29 mars _ 9h45- 11h00:
Atelier « gourmand et gourmet » au Café des parents et des enfants