



**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
CONSOM' BOUTIQUE**



Octobre 2013 Consom'info Mail



En OCTOBRE 2013

SANTÉ et FEMMES

un autre regard



**la Consom' Boutiques-CCAS au centre socio-culturel d'Hérouville,
202 Boulevard des Belles Portes :**
« Trucs et astuces pour la maison » :
Mardi 1^{er} Octobre de 14h à 16h
« Equilibrer sa vie et son alimentation » avec l'Institut
inter Régional pour la Santé - IRSA (sur inscriptions)
de 14h à 16h :
Jeudi 3 octobre : l'activité physique : bénéfiques et mesures
Jeudi 10 octobre : conseils pour bien bouger
Jeudi 17 octobre : des repères sur l'alimentation

Nous vous proposons un temps d'échange
en compagnie de femmes et de
professionnels autour de
questions de femmes, de
santé et de société.



Rens. 02 31 95 21 60 - consomboutique-ccas@herouville.net - www.herouville.net

Agenda d' octobre 2013

Mardi 1er octobre
9h45 - 12h 00

Atelier cuisine « les petites papilles »
Atelier d'échanges et cuisine autour
de l'alimentation du jeune enfant au
Café des Parents et des Enfants,
Zone artisanale de la Grande Delle .
Atelier gratuit pour parents de tout-
petits

Mardi 1er octobre
14h - 16h00

« Santé et femmes, un autre regard »
-Voir encadré-

et

Jeudi 03 octobre
14h - 16 h00

« Santé et femmes, un autre regard »
-Voir encadré-

Lundi 7 octobre
De 9h30 à 12 h00

Atelier d'échanges culinaires
du groupe 1 dans la cuisine du centre
socio culturel

Mardi 08 octobre
De 14 h à 17 h00

Atelier la ronde des fruits et légumes au
Secours Populaire ,10.18 Grand Parc.
Echanges et dégustations de recettes à
base des fruits et légumes du colis
alimentaire

Jeudi 10 octobre
De 14 h à 16 h00

« Santé et femmes, un autre regard »
-Voir encadré-

Vendredi 11 octobre
De 14h00 à 17 h00

Forum santé et bien vivre
-Voir encadré page suivante-

Lundi 14 octobre
De 9h30 à 12 h00

Atelier d'échanges culinaires
du groupe 2 dans la cuisine du centre
socio culturel

Jeudi 17 octobre
De 14 h à 16h00

« santé et femmes, un autre regard »
-Voir encadré-

Venez cuisiner et déguster des plats
simples pour jeunes enfants



Atelier CUISINE et DÉGUSTATIONS

Atelier GRATUIT pour parents de tout-petits

PROCHAIN RENDEZ-VOUS :

Mardi 1er octobre 2013
à 10h00

Au Café des Parents et des Enfants
708 Bvd de la Grande Delle - Zone Artisanale de la Grande Delle

Proposé par la Consom' Boutiques du CCAS
Renseignements au 02 31 95 21 60



Questions, informations, inscriptions ? Envoyez-nous un e-mail à l'adresse :
consomboutique-ccas@herouville.net ou appelez nous au **02.31.95.21.60.**

Octobre 2013
Consom'info Mail



FORUM SANTÉ BIEN VIVRE



Vendredi 11 OCTOBRE 2013

de 14h à 17h à la Fonderie
Hérouville Saint-Clair
GRATUIT - Entrée libre

Animations et ateliers gratuits
Gestion du stress - Les addictions
Information sécurité routière
Alimentation - Sport
Sexualité - Sécurité
Posture et troubles musculo-squelettiques et visuels
Tests gratuits
Audition et vision
Exposants
Rencontres avec des professionnels
Expositions

Renseignements : Consom'Boutique - CCAS - 02 31 95 21 60
Avec la participation de :



Mr VIGNERON, M^{me} DORR LESAGE, la Police Nationale de Caen et la Police Municipale.

Agenda d'octobre 2013

Semaine Bleue à la résidence du Val

(504 quartier du Val)

Mercredi 23 Octobre
de 10h à 15h

Repas intergénérationnel
Préparation d'un repas
intergénérationnel (sur inscriptions)

Jeudi 24 Octobre
à 14h00

Bien manger en vieillissant
Après midi " Bien vieillir en mangeant"
avec l'intervention d'une diététicienne