

CONSUM'INFO MAIL

AGENDA - FEVRIER 2014



Atelier Cuisine

Les ateliers d'échanges culinaires

Venez partager ensemble
un moment convivial en cuisine...

Au programme : des ateliers à thèmes (cuisine petit budget, cuisine de fêtes, cuisine du placard,...) ou adaptés aux envies.

Informations pratiques :

Atelier une fois par mois le lundi matin.

Rendez-vous à la Consom'Boutique-CCAS à 9h30
(durée : 2h30).

Inscription au 02 31 45 34 36.

Prochains Rendez-vous

Lundi 24 février 2014

SANTÉ

LES VIRUS SAISONNIERS DE L'HIVER : COMMENT SE PROTÉGER ?

Quels sont les virus saisonniers de l'hiver, de retour chaque année ?

Les virus respiratoires : responsables de rhumes, rhinopharyngites, gripes saisonnières, bronchites et bronchiolites chez l'enfant.
Les virus responsables de gastro-entérites, avec pour risque principal la déshydratation des nourrissons et des jeunes enfants.

Comment se protéger et protéger son entourage ?

Adopter les « gestes barrières » :

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon pendant 30 secondes et systématiquement :

- après avoir éternué, toussé ou vous être mouché;
- avant et après chaque repas;
- après chaque sortie et retour au domicile;
- après être allé aux toilettes.

Utilisez un mouchoir en papier pour vous moucher, tousser ou éternuer. Jetez votre mouchoir dans une poubelle puis lavez-vous les mains.

Si vous êtes malade, **portez un masque** chirurgical (en vente notamment en pharmacie) en présence d'une autre personne.

Enfin, pensez à **aérer votre logement** chaque jour pour renouveler l'air.

La Consom'Boutique
sur internet

Pour toutes questions, inscriptions ou autres renseignements :

Consom' Boutique - CCAS

405 Quartier Haute Folie 14200 Herouville-Saint-Clair
02.31.45.34.36 - consomboutique@herouville.net

Retrouvez toutes les actualités, des fiches conseils, des livrets de recettes... sur le site internet de la ville :

www.herouville.net/La-Consom-boutique-du-CCAS