

**AVRIL 2011**

# Consom'info Mail

## LE POINT INFO D'AVRIL ?

**La consommation citoyenne et écologique** passe par divers gestes ponctuels ou récurrents. La plupart des gestes contribuent à réduire sa consommation de ressources et ainsi minimiser son impact sur la planète. En abaissant ses consommations, on diminue également ses factures.

Sujet d'actualité, la Consom' Boutique-CCAS et la Boutique Habitat vous invitent à participer au Point Info Conso « les écologiques, les économiques gestes! » :

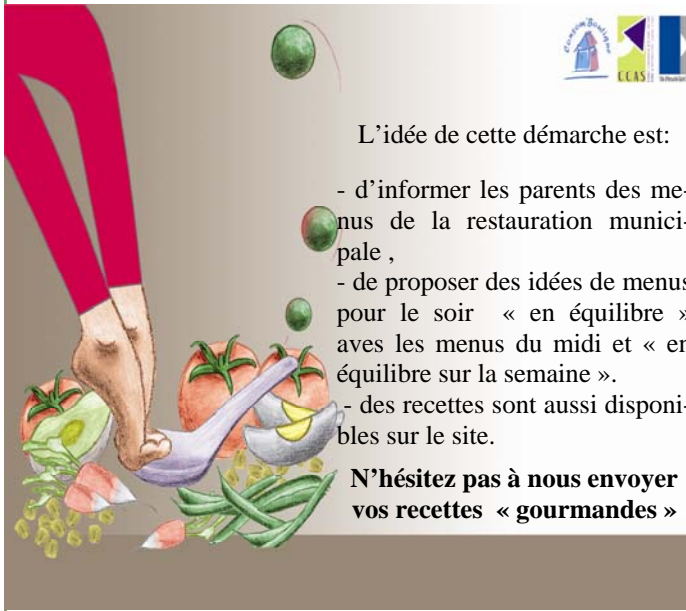
**Mardi 5 avril 2011 de 14h00 à 16h00**

**RDV: à la Boutique Habitat, 102-103 Grand Parc**

Avec l'intervention **du G.R.A.P.E** : Groupement Régional des Associations de Protection pour l'Environnement

## LES MENUS EN LIGNE?

Sur le site internet de la ville d'Hérouville ST Clair, lien éducation, je vous invite à **télécharger chaque semaine les « Menus en ligne ! »**



L'idée de cette démarche est:

- d'informer les parents des menus de la restauration municipale,
- de proposer des idées de menus pour le soir « en équilibre » avec les menus du midi et « en équilibre sur la semaine ».
- des recettes sont aussi disponibles sur le site.

**N'hésitez pas à nous envoyer vos recettes « gourmandes »**

**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](http://www.tsf98.fr)**)

## Agenda

**Bienvenue aux ateliers d'AVRIL  
OUVERTS à TOUS**

**Lundi 4 avril \_ 9h30- 12h00:**

Atelier d'échanges culinaires à la cuisine du centre socioculturel-CAF  
« *gratin de poisson aux légumes* »

**Lundi 4 avril \_ 14h00- 17h00:**

Atelier du goût à la PMI, avec Julie

**Mardi 5 avril \_ 14h00- 16h00:**

**Point Info Conso « les Economiques gestes, les Ecologiques Gestes! » à la Boutique Habitat**

**Vendredi 8 avril \_ 8h30- 10h00:**

1er café école à l'école élémentaire Gringoire avec Sophie et Marie-Laure. Tous les parents d'élèves sont les bienvenus. Nous serons présents dans la salle du rez-de-chaussée, visible de la cour de récréation.

**Lundi 11 avril \_ 9h30- 12h00:**

**Atelier d'échanges culinaires suivi d'un repas partagé à l'association Handi'Cap Citoyen (1, rue Abbé Lucas).**  
*N'hésitez pas à vous inscrire.*

**Lundi 11 avril \_ 18h00- 21h00:**

**Informations « Le Parcours Soins ? »** avec les assistantes sociales CARSAT au Foyer Jeunes Travailleurs Cité 2000, quartier Grande Delle.  
*Les jeunes ( 18-25 ans) ne résidant pas au FJT Cité 200 peuvent s'inscrire.*

**Mardi 12 avril \_ 14h00- 17h00:**

Atelier du goût à la PMI, avec Julie

**Mardi 12 avril \_ 14h00- 16h30:**

**Atelier « la Ronde des Fruits et Légumes »** au Secours Populaire, 10.18 Grand Parc

**Mardi 12 avril \_ 18h00- 21h00:**

« *Ca swingue en cuisine* » au Foyer Jeunes Travailleurs Cité 2000, quartier de la Grande Delle.

**Vendredi 15 avril \_ 8h30- 10h00:**

2ème café école à l'école élémentaire Gringoire avec Sophie et Marie-Laure.  
Invité: Mr Cirodde.

**Vendredi 15 avril \_ 9h00- 12h00:**

Atelier du goût à la PMI, avec Julie

**Lundi 18 avril \_ 9h30- 12h00:**

Atelier d'échanges culinaires à la cuisine du centre socioculturel-CAF  
« *Flan Milanais* »

**Lundi 18 avril \_ 18h00- 21h00:**

2ème temps d'informations « *Le Parcours Soins ?* » avec les assistantes sociales CARSAT au Foyer Jeunes Travailleurs Cité 2000.

**Mardi 19 avril \_ 9h30- 11h15:**

**Atelier échanges et cuisine autour de l'alimentation du jeune enfant au Café des Parents et des Enfants, zone artisanale Grande Delle .**

Questions, informations, inscriptions ? Envoyez-nous un mail à l'adresse [consomboutique-ccas@herouville.net](mailto:consomboutique-ccas@herouville.net) ou appelez Sophie et Julie au **02.31.95.21.60.**