

## CONSOM'INFO MAIL

### AGENDA MAI 2016

# Repas participatif!

## Légumes du jardin



et

## Fonds de placard



## Mardi 10 mai

à partir de 9h00  à la Consom' Boutique

Au 405 la Haute Folie

Venez préparer et déguster des recettes simples,  
savoureuses, économiques avec les habitants.

### Atelier sommeil et respiration

Mardi 17 mai à 14h00

À l'irsa

-sur inscription-

### Ateliers cuisine-santé

5 séances pour apprendre à  
cuisiner et à prendre soin de  
sa santé : 31 mai

-sur inscription-

### Broc, Troc et Partage avec la Boutique Habitat

Mardi 10 mai

Astuces pour cuisiner les fruits et  
les légumes avec les ingrédients  
du placard  
-entrée libre-

### Ateliers cuisine parents enfants

11 et 25 mai à 14h00

Consom' Boutique  
-sur inscription-

## BIEN DORMIR, MIEUX VIVRE

### Atelier d'1h30 animé par l'UC-IRSA



COMPRENDRE ET S'APPROPRIER LES  
CLES D'UN BON SOMMEIL

ENTRAINEMENT A LA RELAXATION ET  
A LA RESPIRATION ABDOMINALE

## Mardi 17 mai 2016

## A 14H00

A L'IRSA : 10 PLACE FRANCOIS MITTERAND, HEROUVILLE SAINT CLAIR

GRATUIT

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

(EN FONCTION DES PLACES DISPONIBLES)

Pour toutes questions, inscriptions ou autres renseignements : **Consom' Boutique - CCAS**

405 Quartier Haute Folie 14200 Hérouville-Saint-Clair

02.31.45.34.36 - consomboutique@herouville.net