

ATELIERS SANTE

EN UN CLIC

VIA SKYPE



Pour s'inscrire, envoyer les informations suivantes par mail à l'adresse suivante :

anne.garry@clic-riom.fr

- votre NOM, prénom, téléphone, année de naissance,
- Pseudo/identifiant Skype, séance(s) choisie(s)

Besoin d'aide pour l'installation et l'utilisation de Skype et pour un problème informatique : vous pouvez contacter le CLIC au 06 68 63 35 74 pour qu'un rendez-vous soit pris avec une informaticienne.

*programme complet au verso.

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|--|--|--|--------|--|
| Gym douce 9h00-10h00 Avec Cathy | Gym douce 9h00-10h00 Avec Cathy | Gym douce 9h00-10h00 Avec Cathy | Automassage 8h45-10h00 Avec Myriam | | | |
| Automassage 10h15-11h30 Avec Myriam | Utiliser son téléphone portable (smartphone) 10h30-11h30 Avec Matthias 10 séances à partir du 23/03* | Naturopathie 10h00-11h00 Avec Eve 17 séances à partir du 07/04* | Sophrologie 10h00-11h00 Avec Sandrine | Informatique 10h00-11h00 Avec Harmonie 15 séances à partir du 12/03* | | |
| Sophrologie 14h00-15h00 Avec Isabelle | Vitalité Cap Bien-Etre 13h30-15h00 Avec Marilyne 27/04, 04/05, 11/05, 18/05, 25/05, 08/06* | | Mémoire 13h30-14h30 Avec Anne-Line 12 séances à partir du 11/03 | Gym douce 14h30-15h30 Avec Cathy | | Sophrologie 14H00-15H00 Avec Valérie |
| Conférences Nutrition 15h00-16h30 Avec Marion 26/04, 03/05, 10/05, 17/05, 31/05* | Sophrologie 15h00-16h00 Avec Catherine | Lecture d'étiquettes 14h00-15h00 Avec Anne-Line 24/03, 31/03, 07/04* | Socio-esthétique 15h00-17h00 Avec Lucy et Pierre 6 séances à partir du 15/04* | | | |
| | | | Jeux de mots, jeux de lettres et d'écriture 17H30-19H00 Avec Marie-Ange | Yoga 18h30-20h30 Avec Cyril | | |

CONFERENCES NUTRITION

EN UN CLIC

VIA SKYPE



Pour s'inscrire, envoyer les informations suivantes par mail à l'adresse suivante :
anne.garry@clic-riom.fr

Les lundis 15h00-16h30 avec Marion

- votre NOM, prénom, téléphone, année de naissance,
- Pseudo/identifiant Skype, séance(s) choisie(s)

Besoin d'aide pour l'installation et l'utilisation de Skype et pour un problème informatique : vous pouvez contacter le CLIC au 06 68 63 35 74 pour qu'un rendez-vous soit pris avec une informaticienne.

| <u>Thématiques</u> | <u>Dates</u> |
|---|--------------|
| Idées reçues et équilibre alimentaire | 26/04/2021 |
| Comment bien choisir ses matières grasses ? | 03/05/2021 |
| Mon hydratation et mon corps | 10/05/2021 |
| Sucre et édulcorant | 17/05/2021 |
| Alimentation et prévention santé | 31/05/2021 |

UTILISER SON TELEPHONE

EN UN CLIC

VIA SKYPE



Les mardis 10h30-11h00 avec Matthias

Pour s'inscrire, envoyer les informations suivantes par mail à l'adresse suivante :

anne.garry@clic-riom.fr

- votre NOM, prénom, téléphone, année de naissance,
- Pseudo/identifiant Skype, séance(s) choisie(s)

Besoin d'aide pour l'installation et l'utilisation de Skype et pour un problème informatique : vous pouvez contacter le CLIC au 06 68 63 35 74 pour qu'un rendez-vous soit pris avec une informaticienne.

| Thématiques | Dates |
|---|------------|
| Smartphone : revoir les boutons pour l'usage au quotidien, naviguer dans les applications principales et bien gérer sa batterie | 23/03/2021 |
| Smartphone : approfondir l'usage de la messagerie et des emails | 30/03/2021 |
| Smartphone : découvrir des applications pour faciliter ses déplacements et visiter le monde entier (StreetView, GoogleMaps...) | 06/04/2021 |
| Démarches en ligne : découvrir France Connect, l'utiliser avec Ameli, papiers d'identité, etc... | 13/04/2021 |
| Divertissements : découvrir des jeux à plusieurs sur le smartphone ou l'ordinateur | 20/04/2021 |
| Sécurité : apprendre les bases de la vigilance sur Internet, avec les messages, les appels et les mails | 27/04/2021 |
| Ordinateur et smartphone : stocker et organiser ses fichiers | 04/05/2021 |
| Découvrir le cloud pour passer du smartphone à l'ordinateur | 11/05/2021 |
| Modifier une photo/une image | 18/05/2021 |
| Thématique selon la demande | 25/02/2021 |

VITALITE ET CAP BIEN-ETRE

EN UN CLIC

VIA SKYPE



Pour s'inscrire, envoyer les informations suivantes par mail à l'adresse suivante :

anne.garry@clic-riom.fr

- votre NOM, prénom, téléphone, année de naissance,
- Pseudo/identifiant Skype, séance(s) choisie(s)

Les mardis 13h30-15h00 avec Maryline

| <u>Vitalité</u> | <u>Dates</u> |
|---|--------------|
| La Vitalité, c'est prendre soin de moi : quels rapports à la santé et aux médicaments? | 27/04/2021 |
| La Vitalité, c'est bien manger et bien bouger : comment avoir une alimentation variée et équilibrée et maintenir ou améliorer sa condition physique | 04/05/2021 |
| La Vitalité, c'est bien dormir : identifier les activités favorisant le bien-être et le sommeil | 11/06/2021 |

Besoin d'aide pour l'installation et l'utilisation de Skype et pour un problème informatique : vous pouvez contacter le CLIC au 06 68 63 35 74 pour qu'un rendez-vous soit pris avec une informaticienne.

| <u>Cap Bien-Etre</u> | <u>Dates</u> |
|--|--------------|
| Gestion du stress : identifier, comprendre et gérer le stress du quotidien : initiation à la respiration abdominale et à l'automassage | 18/05/2021 |
| Bien vivre avec soi : identifier ses moments de bien-être, les susciter, en profiter et les entretenir : proposition d'une relaxation | 25/05/2021 |
| Bien vivre avec les autres : comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé et savoir la maintenir | 08/06/2021 |

NATUROPATHIE

EN UN CLIC

VIA SKYPE



Les mercredis 10h00-11h00 avec Eve

Pour s'inscrire, envoyer les informations suivantes par mail à l'adresse suivante :
anne.garry@clic-riom.fr

- votre NOM, prénom, téléphone, année de naissance,
- Pseudo/identifiant Skype, séance(s) choisie(s)

| Thématiques | Dates |
|--|----------|
| Atelier produits de ménage faits maison : pierre à récurer, blocs WC, éponges tawashi, film alimentaire réutilisable | 07/04/21 |
| Atelier alimentation saine : sels aromatisés, bouillon cube maison, poudre d'agrumes et ses utilisations | 21/04/21 |
| Atelier cosmétiques faits maison : masque pour les cheveux et démêlant, eau micellaire, macérat huileux de carottes | 05/05/21 |
| Atelier produits de ménage faits maison : anti-mite maison, poudre d'aspirateur, eau de javel naturelle | 19/05/21 |
| Atelier alimentation saine : la pizza sans gluten, le gâteau au chocolat sans beurre, les pancakes sans lait | 02/06/21 |
| Atelier cosmétiques faits maison : poudre matifiante, gel douche maison, eau de romarin pour cheveux | 16/06/21 |
| Atelier produits de ménage faits maison : adoucissant, le « cake vaisselle », produit anti-moisissures | 30/06/21 |
| Atelier alimentation saine (spécial épluchures) : condiment aux écorces de melon, chips d'épluchures de pommes, épluchures de pommes de terre au fromage | 07/07/21 |
| Atelier cosmétiques faits maison : huile scintillante à la vanille, sérum contour des yeux, cire d'épilation | 08/09/21 |
| Atelier zéro déchet : les réutilisables à coudre : sachet de thé, sachet vrac, filtre à café, lingette, serviette hygiénique / les coquilles d'œuf et leurs utilisations / le marc de café et ses utilisations | 22/09/21 |
| Atelier alimentation saine (spécial fanes de légumes) : tarte aux fanes de betteraves rouges, crème aux feuilles et côtés de chou-fleur, gratin aux fanes de navet | 06/10/21 |
| Atelier cosmétiques faits maison : beurre de mangue, lait hydratant, exfoliant pour les pieds | 20/10/21 |
| Atelier remèdes maison : pastilles pour la toux maison, baume de nuit relaxant, remède anti jambes lourdes | 03/11/21 |
| Atelier alimentation saine (spécial fanes de légumes) : quiche aux fanes de carottes, pesto de fanes de radis, œuf mimosa aux verts de poireaux | 17/11/21 |
| Atelier jeux faits maisons non toxiques : pâte à modeler, slime, colle et papier mâché | 01/12/21 |
| Atelier remèdes maison : mes sirops express anti-toux, décongestionnant anti-rhume, tisanes aux épluchures | 08/12/21 |
| Atelier jeux faits maisons non toxiques : peinture comestible, pâte autodurcissante, sable magique | 15/12/21 |

Besoin d'aide pour l'installation et l'utilisation de Skype et pour un problème informatique : vous pouvez contacter le CLIC au 06 68 63 35 74 pour qu'un rendez-vous soit pris avec une informaticienne.

LECTURE D'ETIQUETTES

EN UN CLIC

VIA SKYPE



Pour s'inscrire, envoyer les informations suivantes par mail à l'adresse suivante :

anne.garry@clic-riom.fr

- votre NOM, prénom, téléphone, année de naissance,
- Pseudo/identifiant Skype, séance(s) choisie(s)

Les mercredis 14h00-15h00 avec Anne-Line

| <u>Thématiques</u> | <u>Dates</u> |
|--|--------------|
| Produits alimentaires : lecture d'étiquettes | 24/03/2021 |
| Cosmétiques : lecture d'étiquettes | 31/03/2021 |
| Produits d'entretien: lecture d'étiquettes | 07/04/2021 |

Besoin d'aide pour l'installation et l'utilisation de Skype et pour un problème informatique : vous pouvez contacter le CLIC au 06 68 63 35 74 pour qu'un rendez-vous soit pris avec une informaticienne.

SOCIOESTHETIQUE

EN UN CLIC

VIA SKYPE



Les jeudis 15h00-17h00 avec Lucy et Pierre

Pour s'inscrire, envoyer les informations suivantes par mail à l'adresse suivante :

anne.garry@clic-riom.fr

- votre NOM, prénom, téléphone, année de naissance,
- Pseudo/identifiant Skype, séance(s) choisie(s)

Besoin d'aide pour l'installation et l'utilisation de Skype et pour un problème informatique : vous pouvez contacter le CLIC au 06 68 63 35 74 pour qu'un rendez-vous soit pris avec une informaticienne.

| Thématiques | Dates |
|--|------------|
| Gymnastique faciale Avec Pierre | 15/04/2021 |
| Embellir sa peau par le soin du visage et l'automassage Avec Lucy | 22/04/2021 |
| Comprendre la composition des produits d'hygiène et de cosmétiques (quels produits à éviter) Avec Pierre | 29/04/2021 |
| Entretenir ses mains en hiver Avec Lucy | 06/05/2021 |
| Les couleurs, comment les utiliser, comment les associer ? Avec Pierre | 20/05/2021 |
| Mise en beauté et conseils maquillage Avec Lucy | 03/06/2021 |

INFORMATIQUE

EN UN CLIC

VIA SKYPE



Les vendredis 10h00-11h00 avec Harmonie

Pour s'inscrire, envoyer les informations suivantes par mail à l'adresse suivante :

anne.garry@clic-riom.fr

- votre NOM, prénom, téléphone, année de naissance,
- Pseudo/identifiant Skype, séance(s) choisie(s)

Besoin d'aide pour l'installation et l'utilisation de Skype et pour un problème informatique : vous pouvez contacter le CLIC au 06 68 63 35 74 pour qu'un rendez-vous soit pris avec une informaticienne.

| <u>Thématiques</u> | <u>Dates 1er semestre</u> | <u>Dates 2ème semestre</u> |
|--|---------------------------|----------------------------|
| Naviguer sur Internet : recherches et bons usages | 12/03/21 | 04/09/21 |
| J'ai une adresse email, j'envoie et je répons à un email | 19/03/21 | 11/09/21 |
| Direct et replay Télé/Radio/Youtube : regarder la télé et écouter de la musique sur son ordinateur | 26/03/21 | 18/09/21 |
| Créer un dossier et ranger mes photos | 02/04/21 | 24/09/21 |
| Jouer sur son ordinateur : installer des jeux | 08/04/21 | 01/10/21 |
| Logiciels utiles présent dans mon ordinateur | 23/04/21 | 08/10/21 |
| Découverte des réseaux sociaux : Facebook / Instagram | 30/04/21 | 15/10/21 |
| Réalisation d'achats sur Internet | 07/05/21 | 22/10/21 |
| Voyager depuis son ordinateur | 21/05/21 | 29/10/21 |
| Ecrire un document texte, l'enregistrer, le retrouver | 28/05/21 | 05/11/21 |
| Utiliser un logiciel Photos simple : retouche d'image | 04/06/21 | 19/11/21 |
| Tablette / Smartphone : Principe et Fonctionnement | 11/06/21 | 26/11/21 |
| Tablette / Smartphone : Installer des applications | 18/06/21 | 03/12/21 |
| Tablette / Smartphone : Utiliser Snapchat / Whatapps / Messenger | 25/06/21 | 10/12/21 |
| Questions diverses pour Ordinateur ou Smartphone ou Tablette | 02/07/21 | 17/12/21 |