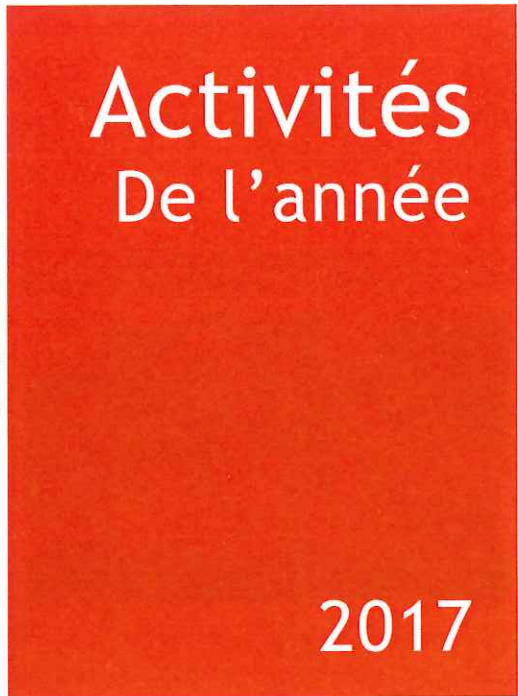


ACTIVITES DE L'ANNEE



AGENDA DES ACTIONS QUI SE DEROULERONT SUR VOTRE COMMUNE

Dans le cadre de la convention "Ma ville se ligue contre le cancer"

Janvier 2017

Atelier culinaire à la Grange aux Dîmes :
mercredi 4 janvier de 9h00 à 12h00
(repas inclus)

Février 2017

Atelier culinaire à la Grange aux Dîmes :
Mercredi 8 février de 10h00 à 13h00
(repas inclus)

Sensibilisation à l'activité sportive :

Gymnastique douce dimanche 5 février à la salle Dojo de 10h00 à 11h00

Mars 2017

Atelier culinaire à la Grange aux Dîmes :
Mercredi 8 mars de 10h00 à 13h00
(repas inclus)

Avril 2017

Atelier culinaire à la Grange aux Dîmes :
mercredi 12 avril de 10h00 à 13h00
(repas inclus)

Sensibilisation à l'activité sportive :

Marche Nordique (les informations concernant la date et l'heure vous seront données ultérieurement)

Mai 2017

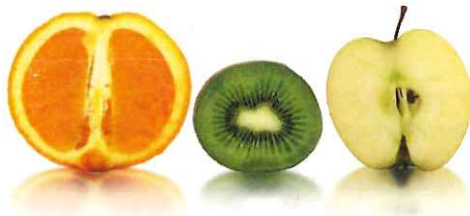
Atelier culinaire à la Grange aux Dîmes :
mercredi 10 mai de 10h00 à 13h00
(repas inclus)

Juin 2017

Atelier culinaire à la Grange aux Dîmes :
mercredi 21 juin de 10h00 à 13h00
(repas inclus)

Sensibilisation à l'activité sportive :

Longe côte (inscriptions limitées à 50 participants) (les informations concernant la date et l'heure vous seront données ultérieurement)



Les ateliers culinaires

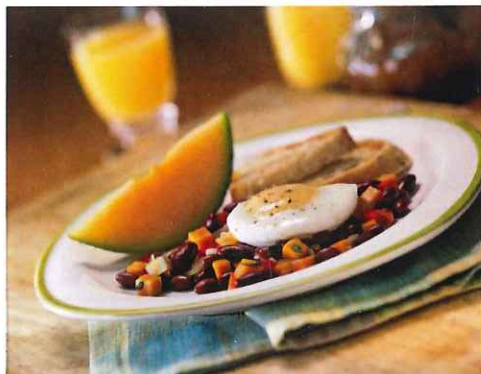
Ces ateliers sont sur inscription obligatoire auprès de Mme Lévêque du CCAS de Ouistreham au 02 31 97 73 70

Ils sont animés par Entraide et Solidarité et le CCAS de Ouistreham.

Les objectifs de ces ateliers sont multiples :

- Apprendre à cuisiner sainement et équilibré
- Reprendre confiance en soi
- Recréer du lien social.

Lors de ces moments de partage, un repas convivial sera proposé aux participants.





La sensibilisation à l'activité physique

Cette année, il vous sera proposé une fois par trimestre de participer à des activités sportives qui se déroulent sur votre commune.

Ces séances sont ouvertes à tous et se déroulent systématiquement les dimanches matin afin de permettre au plus grand nombre d'entre vous d'être présents.

Les espaces sans tabac

Comme vous avez pu le constater depuis la fin de l'année 2015, des espaces sont dorénavant sans tabac sur votre commune. Il s'agit des aires de jeux pour les enfants (conformément au décret du 30 juin 2015), mais aussi des espaces situés devant les crèches et les écoles de la commune.

Du 15 juillet au 15 août

Exposition sur les risques solaires en Mairie.



Septembre 2017

Atelier culinaire à la Grange aux Dîmes :
Mercredi 13 septembre de 10h00 à 13h00
(repas inclus)

Octobre 2017

Atelier culinaire à la Grange aux Dîmes :
mercredi 4 octobre de 10h00 à 13h00
(repas inclus)

Sensibilisation à l'activité sportive :
Marche ou course à l'occasion d'octobre rose
dimanche 8 octobre RDV à la salle Legoupil à 9h00

Novembre 2017

Atelier culinaire à la Grange aux Dîmes :
mercredi 15 novembre de 10h00 à 13h00
(repas inclus)

Mois sans tabac

Tout le mois, retrouvez des animations pour soutenir les personnes qui décident d'arrêter de fumer :

- Activités physiques les dimanches matin au Dojo
- Distribution de kits d'aide à l'arrêt auprès du CCAS
- Affichages et exposition en Mairie
- Conférence débat avec un médecin tabacologue

Décembre 2017

Atelier culinaire à la Grange aux Dîmes :
mercredi 13 décembre de 10h00 à 13h00
(repas inclus)

soleil : mode d'emploi



Évitez le soleil de 10h à 14h*



Recherchez l'ombre



Couvrez-vous



Renouvelez souvent



Peaux jeunes - peaux fragiles

* Horaires indicatifs pour votre destination et hiver variables en fonction de la saison et de la zone géographique.