

**Programmation  
des ateliers gratuits et ouverts à tous !**

**Novembre-Décembre 2018**



**L'ATELIER**

Logement pédagogique  
environnement-santé **du19**

# Novembre

## **Mardi 6 13h30 15h30 Ma Maison Mon Environnement Santé**

### **Les produits d'hygiène et cosmétiques**

Échanges sur le choix des produits d'hygiène et cosmétiques, fabrication de produits cosmétiques.

À destination des futurs ou jeunes parents.



## **Vendredi 9 13h30 15h30 Ma Maison Mon Environnement Santé**

### **L'alimentation**

À destination des futurs ou jeunes parents.

L'équilibre alimentaire, les modes de préparation, de cuisson et de conservation favorables à la santé de toute la famille.



## **Mardi 13 13h30 15h30 Ma Maison Mon Environnement Santé**

### **La qualité de l'air intérieur**

À destination des futurs ou jeunes parents.

Les matériaux de bricolage et de décoration, le mobilier et les produits ménagers peuvent polluer notre air intérieur. Découvrez comment les repérer.



## **Mercredi 14 14h 16h Fabrication de peinture végétale**

Venez fabriquer de la peinture végétale ! Pour les adultes mais aussi pour les enfants.



## **Vendredi 16 16h 18h « Étiquettes alimentaires : Comment s'y repérer ? »**

Dans le cadre du programme « Tout est lié ! ». Lecture d'étiquettes, échanges sur le choix des aliments, visite du rayon alimentaire d'un magasin.

Animé par Delphine Ladril diététicienne.



## **Mercredi 21 14h 16h Fabrication de papier recyclé**

Dans le cadre de la Semaine Européenne de Réduction des Déchets, venez fabriquer votre propre papier recyclé.



## **Jeudi 22 17h 19h 10 astuces pour avoir un air sain chez soi !**

Venez découvrir les dix astuces pour améliorer la qualité de votre air intérieur !



# Décembre

## **Mardi 11 13h30 15h30 Ma Maison Mon Environnement Santé** **La qualité de l'air intérieur**

À destination des futurs ou jeunes parents.

Les matériaux de bricolage et de décoration, le mobilier et les produits ménagers peuvent polluer notre air intérieur. Découvrez comment les repérer.



## **Mercredi 12 9h30 11h30 Atelier cuisine autour du goûter**

Dans le cadre du programme « tout est lié ! ». Le goûter des enfants ou des adultes, comment le préparer rapidement pour pas cher et pas trop sucré ?

Animé par Delphine Ladril diététicienne



## **Vendredi 14 13h30 15h30 Ma Maison Mon Environnement Santé** **L'alimentation**

À destination des futurs ou jeunes parents.

L'équilibre alimentaire, les modes de préparation, de cuisson et de conservation favorables à la santé de toute la famille !



## **Mardi 18 13h30 15h30 Ma Maison Mon Environnement Santé** **Les produits d'hygiène et cosmétiques**

Échanges sur le choix des produits d'hygiène et cosmétiques, fabrication de produits cosmétiques.

À destination des futurs ou jeunes parents.



## **Jeudi 20 17h 20h Café réparation**

Venez avec vos objets cassés pour tenter de les réparer avec nous ou trouvez leur une nouvelle utilité !



Quelques dates pour le mois de Janvier...

## **Vendredi 11 16h 18h Manger plus végétal**

## **Jeudi 17 17h 19h Fabrication de produits ménagers**

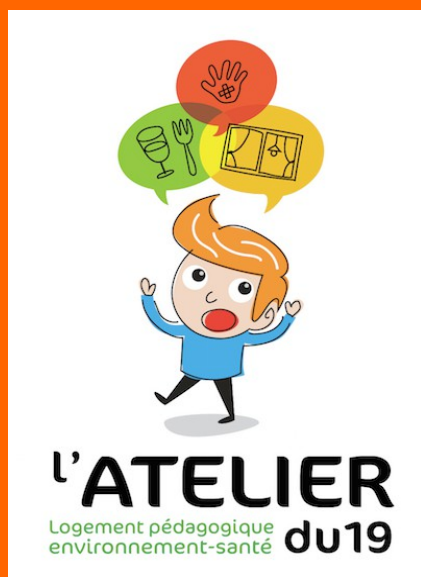
Inscription :

Contact « Ma Maison Mon Environnement Santé » **Tom Mothet au 05 49 41 71 09**  
**Julie Belliard au 05 49 50 02 79**

Infos : [www.aquitaine-santeenvironnement.org](http://www.aquitaine-santeenvironnement.org)

Adresse : 19 rue Alphonse Daudet 86000 Poitiers

# L'Atelier du 19



Le logement pédagogique  
santé-environnement  
vous accueille pour des  
ateliers, **inscrivez-vous !**

L'atelier du 19

19 rue Alphonse Daudet – 86000  
Poitiers

[www.aquitaine-santeenvironnement.org](http://www.aquitaine-santeenvironnement.org)

Ce logement pédagogique animé par des professionnels est situé dans un appartement aménagé comme un lieu de vie d'une famille (cuisine, salle à manger, salon et chambre d'enfant), avec des matériaux de rénovation et d'équipement sains et respectueux de l'environnement.

Comment respirer un air sain chez soi ? Comment adapter son alimentation sans exploser son budget ? Qu'est-ce que contiennent les produits d'entretiens industriels ? Comment mieux gérer ma consommation d'eau ? La VMC, ça sert à quoi, comment ça marche ? Quels matériaux utiliser pour rénover mon appartement ? Comment faire des économies d'énergie ? Qu'est-ce que je jette, qu'est-ce que je récupère ?

Les thématiques sont toujours abordées sous un angle concret et accompagnées de solutions alternatives.

