



Parking Payant : 1 euro la 1/2 journée

Renseignements & Inscriptions

CLIC DE BAYONNE

CENTRE LOCAL D'INFORMATION
& DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE



24 bis boulevard Alsace Lorraine à Bayonne

Du lundi au vendredi :

8h30 à 12 heures & de 13h30 à 17 heures

Tél. : **05 59 50 80 30** - Fax : 05 59 50 09 76

clic.ccas@bayonne.fr

Organisateurs & partenaires



Action sociale Agir-Arma
Comité régional de coordination
Aquitaine



Et l'ESCM

À L'aise dans ma retraite
Édition 2019

ÉCO-GESTES AU QUOTIDIEN

Parrain Alain Darroze

3 & 4
JUN
2019



© IZARDESIGN.COM

GRATUIT & OUVERT À TOUS
pour toute information
contacter le CLIC de Bayonne



► Le mot des organisateurs

Notre porte monnaie est souvent malmenée... Réduire nos factures, améliorer notre budget sont de réelles préoccupations.

Les gestes de la vie quotidienne peuvent nous aider à réaliser des économies. Dans le même temps, ces "réflexes" sont responsables et respectueux de l'environnement.

Pour cette 3^{ème} édition de notre forum "A l'aise dans ma retraite", nous avons souhaité vous proposer un forum interactif : conférences, échanges, ateliers "pratiques", pour adopter des gestes simples, responsables, écologiques, efficaces et économiques !

Le comité organisateur est heureux de partager ce moment avec vous.

MAISON DES ASSOCIATIONS
II ALLÉE DE GLAIN - 64100 BAYONNE

LUNDI 3 JUIN 2019

13h30

Accueil, mot du collectif et du parrain de la manifestation Alain Darroze

14h > 15h30

Conférence Famille
Zéro Déchet



15h30 > 16h

Echanges

16h > 16h30

Dédicace et vente de livres sur place

À partir de 16h

Inscriptions aux ateliers du lendemain et visite des différents stands

17h à 17h45

Fanfare B Band, Musique Bio !

MARDI 4 JUIN 2019

9h00

Emargement, accueil café, inscriptions aux ateliers **sous réserve des places disponibles**

10h > 10h45

Atelier au choix

11h > 11h 45

Atelier au choix

12h > 14h

DÉJEUNER : Buffet proposé gratuitement

14h > 14h 45

Atelier au choix

15h > 15h 45

Atelier au choix

16h00

Clôture du forum

LES ATELIERS PROPOSÉS

- 1 « **Ça déborde** » Atelier tri et recyclage
> Association Bilta Garbi
- 2 « **Au naturel** » Atelier cosmétique (baume à lèvres, exfoliant pour la peau, déodorant)
> Association Bilta Garbi
- 3 « **Deux mains pour se faire du bien** »
Apprendre un protocole de massage des mains et à fabriquer son baume
> T-AKA
- 4 « **Consommation des appareils électriques : la face cachée** »
Que consommez-vous sans le savoir ? Quels comportements à adopter pour diminuer ses consommations ?
> Soliha
- 5 « **Astuces pour consommer et conserver malin** »
Echanges de savoir faire sur l'utilisation des restes, quizz sur les produits de saison, optimiser les moyens de conservation
> Diététicienne ASEPT
- 6 « **Electricité, gaz et eau** »
Lecture d'une facture, droits des consommateurs, règles à respecter par les fournisseurs d'énergie
> UFC Que Choisir
- 7 « **Produits d'entretien : les bons plans d'Amatxi** »
Présentation de produits naturels à petits prix pour chaque pièce de votre logement.
> Coordinatrice CLIC et retraités
- 8 « **L'informatique éco responsable** »
Utilisation d'applications et antivirus gratuits, conseils sur l'utilisation de programmes, logiciels libres, réparations solidaires
> Repair Café Social Web
- 9 « **A table !** »
Atelier Cuisine
> Alain Darroze



**ATTENTION : INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES
À LA CONFÉRENCE & AUX ATELIERS
4 ateliers au choix > sous réserve de places disponibles**