

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.

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 21/09*	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 03/09*		
Sophrologie 14h00-15h00 Avec Isabelle	Sophrologie 15h00-16h00 Avec Catherine		Mémoire 13h30-14h30 Avec Anne-Line 12 séances à partir du 11/03	Gym douce 14h30-15h30 Avec Cathy		Sophrologie 14H00-15H00 Avec Valérie
			Jeux de mots, jeux de lettres et d'écriture 17H30-19H00 Avec Marie-Ange	Yoga 18h30-20h30 Avec Cyril		

*programme complet au verso.

UTILISER SON TELEPHONE

EN UN CLIC

VIA SKYPE



Les mardis 11h00-12h00 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	21/09/2021
Smartphone : approfondir l'usage de la messagerie et des emails	28/09/2021
Smartphone : découvrir des applications pour faciliter ses déplacements et visiter le monde entier (StreetView, GoogleMaps...)	05/10/2021
Démarches en ligne : découvrir France Connect, l'utiliser avec Ameli, papiers d'identité, etc...	12/10/2021
Divertissements : découvrir des jeux à plusieurs sur le smartphone ou l'ordinateur	19/10/2021
Sécurité : apprendre les bases de la vigilance sur Internet, avec les messages, les appels et les mails	16/11/2021
Ordinateur et smartphone : stocker et organiser ses fichiers	23/11/2021
Découvrir le cloud pour passer du smartphone à l'ordinateur	30/11/2021
Modifier une photo/une image	07/12/2021
Thématique selon la demande	14/12/2021

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.

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