

Astuces pour vivre sainement et moins cher!

























Salle des fêtes **BEAUMONT-HAGUE** 

Renseignements / inscriptions

MAISON DES SERVICES PUBLICS 02 33 01 83 90

PROGRAMME COMPLET SUR LAHAGUE.COM

exposition Kit, Un outil conçu et coordonné par :





















Le CCAS et la commune de La Hague, avec le soutien financier du Conseil Départemental de la Manche et en lien avec de nombreux partenaires et des habitants, organisent la quinzaine de l'éco logement, ou comment vivre de manière plus saine, écologique et économique à tout âge! Avec :

- a 1 journée « temps fort » le samedi 9 octobre de 14h à 18h
- 2 1 exposition : Le « Kit éco logement »
- a différentes animations et informations sur toute la quinzaine





DU 9 AU 21 OCTOBRE 2021, DE 14H À 18H

Nous passons 80% de notre temps à l'intérieur et consacrons une grande partie de notre budget en loyer et dépenses énergétiques pour notre logement. Être bien chez soi, vivre dans un environnement sain et maîtriser son budget, c'est possible grâce aux quelques conseils prodigués dans cette exposition.

Cet outil a été réalisé par l'Union Régionale des CPIE (Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement) de Normandie, en collaboration avec de nombreux partenaires.

Cette exposition reconstituant les pièces et le décor d'un logement, vous fera découvrir les trucs et astuces pour vivre dans une maison saine, écologique et économique.

Des quizz et des fiches recettes vous attendent.

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE sur certains ateliers (selon la réglementation en vigueur)

## Journée Temps Fort

#### SAMEDI 9 OCTOBRE DE 14H À 18H

Découvrez des recettes économiques et écologiques pour fabriquer très facilement vos produits ménagers! Stand de démonstration en lien avec l'association Antirouille et animé par Mathilde ANDRE, accompagnatrice indépendante en zéro déchet.

#### «A votre santé» Citoyen, ta santé est entre tes mains!

Animé par le CPIE du Cotentin. On est tous acteurs de notre santé, notamment par nos choix d'usages et de consommation. Découvrez comment chacun peut participer à la réduction des contaminations des milieux et des expositions des populations afin d'éviter les atteintes de santé que l'on sait évitables.

#### Démonstration de confection d'un produit cosmétique

Proposé par l'Espace Des Parents (association Familles Rurales).

#### Les Eco gestes pour des économies d'énergie

Les 7 Vents vous montreront qu'il est possible de réduire votre facture énergétique en appliquant simplement des éco gestes au quotidien.

#### La rénovation énergétique et les aides financières associées

Un projet de rénovation est toujours compliqué. Les 7 Vents vous conseillent et vous accompagnent dans la réalisation de vos projets de rénovation ou de production d'énergie.

#### Le « Guide Instal'toît : Bien gérer ma consommation ; Faire des économies ; Préserver l'environnement ; Entretenir mon logement »

Le CLLAJ (Comité Local pour le Logement Autonome des Jeunes) rattaché à l'Espace-Temps- FJT de Cherbourg-en-Cotentin, vous propose de venir en échanger.

#### « Je récupère, je transforme et je réutilise »

Venez rencontrer l'atelier Créa-bois d'# Avenir de l'Espace-Temps- FJT.

#### Le tri des déchets, le compostage ainsi que le gaspillage alimentaire

Animé par un ambassadeur du tri de la Communauté d'Agglomération du Cotentin. Une démonstration de confection d'une éponge « tawashi » vous sera par ailleurs proposée.

#### L'Accueillette

Venez découvrir le jardin partagé.

#### Atelier participatif « Redonnez vie à vos objets du quotidien »

#### PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

Avec l'association La Réparette, venez avec vos petits objets en panne (exemple : cafetière, grille-pain...), des bénévoles vous aideront à les réparer.

#### Anti gaspi, réemploi, conserverie de produits issus du maraîchage BIO

Venez découvrir et échanger sur ces activités avec l'association Fil et Terre, structure du Cotentin, création d'emplois, production BIO locale, réduction des déchets, sensibilisation citoyenne.

#### Créations en carton, mobilier, décors, accessoires de scène...

Proposés par l'association Au fil de l'eau. Depuis 14 ans l'atelier Art et culture, sous la forme d'un chantier d'insertion financé par l'Etat et le Département, imagine et construit du mobilier (chaises, fauteuils, meubles de rangement, armoires) en carton industriel récupéré auprès d'entreprises locales.

#### Seront mis à votre disposition :

- Un livret d'astuces réalisé par des seniors dont des résidents de l'EHPAD avec le soutien du Pôle Seniors du CCAS.
- Des brochures d'information sur le chèque énergie et les Eco gestes par EDF Solidarité
- La brochure « Un environnement sain pour mon enfant » par la Mutualité Française Normandie

# Les animations

LES ATELIERS SE DÉROULERONT À LA SALLE DES FÊTES DE BEAUMONT-HAGUE (hormis l'atelier du 9 octobre)

SUR INSCRIPTION: MSP de La Hague: 02 33 01 83 90

Samedi 9 octobre A l'ancien restaurant scolaire de Vauville, 7 rue de la grande vallée

De 10h à 12h - PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

Atelier «produits ménagers naturels», en lien avec l'association Antirouille et animé par Mathilde ANDRE, accompagnatrice indépendante en Zéro déchet.

Apprenez à fabriquer du gel et des pastilles WC, et échanger des astuces pour utiliser des produits ménagers économiques, sains pour la santé et pour la planète!

#### Mardi 12 octobre

#### De 14h à 16h

## Atelier «Pour un air plus sain chez soi» animé par le CPIE du Cotentin et le CCAS de La Hague

Cet atelier vous apportera des conseils pratiques pour améliorer la qualité de l'air intérieur de votre lieu de vie, afin de préserver votre santé et celle de votre famille. L'atelier se clôturera par la confection d'un nettoyant-désinfectant multi-usage, d'une lessive et d'une éponge Tawashi.

#### A 14h, 15h, puis 16h - PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

## Atelier « Bee wrap » proposé par les ambassadeurs du tri de la Communauté d'Agglomération du Cotentin

Venez apprendre à fabriquer votre emballage lavable et réutilisable pour remplacer le film alimentaire jetable.

#### Mercredi 13 octobre

#### De 14h à 16h

#### Un environnement sain pour mon enfant animé par La Mutualité Française Normandie

Vous êtes parent de jeune(s) enfant(s), futur parent ou assistante maternelle et vous vous intéressez à votre environnement pour préserver la santé de votre famille ?

Au travers de cet atelier d'échanges ludique, vous pourrez :

- Echanger sur l'environnement du nouveau-né et du jeune enfant (articles de puériculture, jouets, cosmétiques, mobiliers, produits de décoration, produits d'entretien...)
- Repérer les polluants présents dans la maison et leurs impacts sur la santé
- Rechercher des alternatives plus saines et simples à mettre en œuvre

#### De 14h à 16h - PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

Atelier « Bien être » pour parents et enfants proposé par l'Espace Des Parents Réalisation d'un dentifrice, d'un gommage...

#### De 16h à 17h15

#### On ne nait pas économe, on le devient (ou pas...)! animé par les 7 Vents

Votre facture énergétique est trop lourde ? Les 7 Vents vous accompagnent pour comprendre vos factures énergétiques (électricité, gaz, fioul, etc.) et appliquer des éco gestes simples et efficaces pour réduire les consommations énergétiques de votre logement sans réduire votre confort.

#### De 17h30 à 18h30

#### Rénovation énergétique, aides et démarches

Les 7 Vents, espace FAİRE du département de la Manche, vous expliquent toutes les étapes pour bien monter un projet de rénovation énergétique. Notre service public, gratuit et indépendant vous conseille sur les solutions techniques et les aides financières associées.

#### Jeudi 14 octobre

#### De 14h à 16h - PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

Atelier cuisine proposé par les Jardins d'Orties (Fil et terre) et la conseillère en économie sociale et familiale du CCAS de La Hague

« Mise en conserve » et réalisation de deux soupes avec des légumes de saison

#### Vendredi 15 octobre

#### A 14h - PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

Atelier cuisine « Anti-gaspi » par L'Accueillette et la conseillère en économie sociale et familiale du CCAS de La Hague

Réalisation d'un plat et d'une soupe

#### Samedi 16 octobre

#### A 14h, 15h, puis 16h - PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

Ateliers de réalisation d'un nettoyant-désinfectant multi-usage et d'une lessive Proposés par la conseillère en économie sociale et familiale du CCAS de La Hague et des habitants

#### De 14h à 15h-15h30

#### On ne nait pas économe, on le devient (ou pas...)! animé par les 7 Vents

Votre facture énergétique est trop lourde ? Les 7 Vents vous accompagnent pour comprendre vos factures énergétiques (électricité, gaz, fioul, etc.) et appliquer des éco gestes simples et efficaces pour réduire les consommations énergétiques de votre logement sans réduire votre confort.

#### De 16h à 17h

#### Rénovation énergétique, aides et démarches

Les 7 Vents, espace FAİRE du département de la Manche, vous expliquent toutes les étapes pour bien monter un projet de rénovation énergétique. Notre service public, gratuit et indépendant vous conseille sur les solutions techniques et les aides financières associées.

#### Lundi 18 octobre

#### De 14h à 16h - PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

Venez fabriquer vos propres produits d'entretien, avec l'intervenante du CLLAJ, accompagnée d'un jeune

#### De 14h à 15h30

Sans travaux, baissez vos consommations.

Rencontre avec un Conseiller EDF Solidarités:

Eco gestes chauffage (bien régler son chauffage en début de saison) ; Les Eco gestes usages (trucs et astuces) ; La facture (bien la comprendre) ; Le chèque énergie (comment l'utiliser)

#### Mardi 19 octobre

#### De 14h à 16h

#### Atelier «Pour une cuisine plus saine» animé par le CPIE du Cotentin

Cet atelier vous apportera des conseils pratiques pour réduire les éléments indésirables qui peuvent se glisser dans votre alimentation afin de préserver votre santé et celle de votre famille.

#### A 14h, 15h, puis 16h - PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

Atelier « Bee wrap » proposé par les ambassadeurs du tri de la Communauté d'Agglomération du Cotentin

Venez apprendre à fabriquer votre emballage lavable et réutilisable pour remplacer le film alimentaire jetable.

#### Mercredi 20 octobre

#### De 14h à 16h - PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

Atelier « Bien être » pour parents et enfants proposé par l'Espace Des Parents Réalisation d'un dentifrice, d'un gommage...

#### Jeudi 21 octobre

#### De 14h à 15h

Les différentes aides existantes pour vos travaux d'économie d'énergie : Isolation, chauffage...

Elles vous seront présentées par le CDHAT (Centre de Développement pour l'Habitat et l'Aménagement des Territoires) qui est mandaté par le département de la Manche dans le cadre du nouveau Programme d'Intérêt Général (PIG) mis en place pour informer, conseiller et accompagner les particuliers dans leurs démarches de travaux de rénovation énergétique.

#### De 14h à 15h30

Sans travaux, baissez vos consommations.

Rencontre avec un Conseiller EDF Solidarités :

Eco gestes chauffage (bien régler son chauffage en début de saison) ; Les Eco gestes usages (trucs et astuces) ; La facture (bien la comprendre) ; Le chèque énergie (comment l'utiliser)

#### Du 9 au 21 octobre

L'association Au fil de l'eau présente ses créations en carton, mobilier, décors, accessoires de scène...

Depuis 14 ans l'atelier Art et culture, sous la forme d'un chantier d'insertion financé par l'Etat et le Département, imagine et construit du mobilier (chaises, fauteuils, meubles de rangement, armoires) en carton industriel récupéré auprès d'entreprises locales.

L'atelier Créa-bois d'#Avenir de l'Espace Temps FJT expose du mobilier transformé, du mobilier fabriqué à partir de matériaux de récupération...

#### Avec la participation

#### De la MFR d'Urville Nacqueville

Dans la mise en place du projet et la tenue d'une permanence par des élèves et un personnel enseignant.

#### D'AC2 (Animation Communication)

Dans le cadre de l'éducation à la citoyenneté, des temps d'animations ludiques sur les éco gestes sur des temps scolaires et périscolaires seront proposés aux enfants âgés de 9 et 10 ans.

