



UFC-Que Choisir Orléans

Catalogue des animations et interventions
de l'association

Introduction

De nos jours, il est difficile de savoir : savoir quoi acheter, savoir quoi manger, ou savoir comment être plus respectueux de l'environnement...

C'est dans ce contexte qu'intervient l'UFC-Que Choisir Orléans en proposant de nombreux ateliers interactifs et enrichissants qui permettent de s'interroger sur des sujets du quotidien et d'échanger en toute convivialité.

Une grande variété de sujets d'animations sont disponibles avec trois grands thèmes : **la Consommation, la Santé et l'Environnement.**



Intervention « Démarchages, sollicitations commerciales »

Résumé (thème Consommation): Pour attirer l'attention du client, obtenir un rendez-vous à son domicile ou lui forcer la main pour accepter un contrat par téléphone, certains vendeurs déploient des trésors d'imagination et montre une détermination à toutes épreuves. A ces sollicitations commerciales insistantes se mêlent en plus de véritables arnaques. Un récapitulatif en 7 points essentiels vous sera remis pendant l'intervention.

But de l'intervention : Repérer les arnaques à fuir absolument comme les spams vocaux et SMS, numéros surtaxés, phishing...



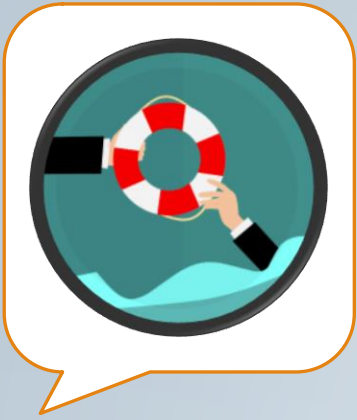
Intervention « Crédit Conso »



Résumé (thème Consommation): Acheter à crédit ? Les vendeurs toujours prêts à « aider » le consommateur à financer ses projets mettent en avant des solutions simples, souples et rassurantes (taux attractifs, mensualités librement choisies) ainsi que des cartes aux multiples avantages. Quelques bons réflexes sont utiles pour éviter les mauvaises surprises ! Un exercice de mise en situation aura lieu et un petit guide, que vous pourrez conserver, vous sera remis pendant l'intervention.

But de l'intervention : Mieux connaître les différentes manières d'acheter à crédit pour faire des choix adaptés.





Intervention « Assurances et Garantie légale »

Résumé (thème Consommation): À l'occasion de la vente d'un produit (électroménager, ordinateur, téléphone portable...) ou d'un service (carte bancaire), le vendeur propose bien souvent un service complémentaire pour garantir le consommateur contre le risque : une garantie commerciale, une extension de garantie, une assurance spécifique... Ces services sont-ils vraiment utiles au consommateur ? Un exercice de mise en situation aura lieu et un petit guide, que vous pourrez conserver, vous sera remis pendant l'intervention.

But de l'intervention : Mieux connaître les garanties et les petites assurances promues par les vendeurs.



Intervention

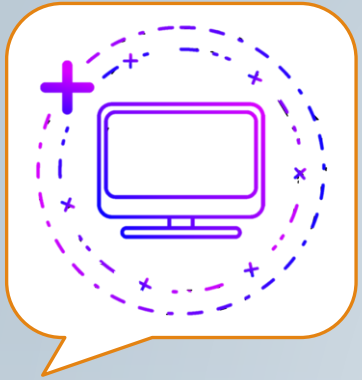
« Achats sur internet »



Résumé (thème Consommation): Faire ses achats sur internet, c'est pratique ! Pourtant, si ce mode de consommation est entré dans les usages, il ne faut pas baisser la garde. Le plus grand supermarché du monde abrite hélas aussi des chausse-trappes et des arnaques. Heureusement, avec quelques bons réflexes, il est possible d'acheter en ligne l'esprit (enfin) tranquille ! Un exercice de mise en situation aura lieu et un petit guide, que vous pourrez conserver, vous sera remis pendant l'intervention

But de l'intervention : Évaluer la fiabilité des sites et connaître les précautions à prendre avant d'acheter.





Intervention « Données personnelles »

Résumé (thème Consommation): Habitudes de consommation, opinions , position géographique... Chaque jour, nous semons des milliers de données sur internet. La collecte des données numériques est inéluctable. Même si la marge de manœuvre est assez réduite il est possible d'agir pour limiter la propagation de ces données par la toile et réduire les risques de vol et de piratage des données ! Un petit guide, que vous pourrez conserver, vous sera remis pendant l'intervention.

But de l'intervention : Mieux connaître la collecte des données sur internet et découvrir les moyens de nous protéger.



Intervention petit déjeuner,

« A la découverte des aliments », « Mieux connaître les produits du quotidien » & « Croquez des fruits : une vraie source de vitamines ! »



Résumé (thème Santé/Alimentation): Le premier repas de la journée, même si il est « petit », est un repas important qui doit représenter 20 à 25 % des apports énergétiques quotidiens. Et pourtant les enfants négligent de plus en plus le petit déjeuner.

Problématique de la présentation : De quelle façon inciter les enfants à boire et manger quelque chose le matin ? Comment leur faire apprécier les fruits ?

*Cette intervention est conseillée pour un public jeune
(enfants de 9 à 11 ans)*





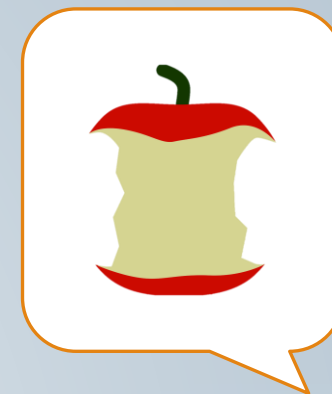
Intervention « manger équilibré au juste prix »

Résumé (thème Santé/Alimentation) : À valeur nutritionnelle égale, les différences entre les prix des produits alimentaires peuvent varier de 1 à 10 ! Pour bien choisir leurs produits, les consommateurs doivent évaluer la qualité nutritionnelle et les prix, identifier les ingrédients à risques pour la santé (additifs), comprendre les dates...

Problématique de la présentation : Quels sont les réflexes à avoir pour choisir des produits qui offrent un bon rapport qualité nutritionnelle prix?



Intervention « s'organiser au quotidien contre le gaspillage »



Résumé (thème Santé/Alimentation) : Bien choisir des produits c'est aussi analyser identifier les modes de conservation, comprendre les dates et acheter de façon raisonnables...

Problématique de la présentation : Quels sont les réflexes à avoir pour choisir nos produits du quotidien et éviter le gaspillage ?





Intervention « Les pratiques alimentaires pour conjuguer plaisir et équilibre »

Résumé (thème Santé/Alimentation) : À partir de 55 ans, les besoins nutritionnels évoluent. Et contrairement à ce que pensent de nombreuses personnes, il ne s'agit pas de moins manger.

Problématique du sujet : De quelle façon s'alimenter pour être en bonne santé ?

Cette intervention est conseillée pour un public sénior



Intervention

« Les aliments enrichis ou allégés sont-ils bons pour votre santé ? »



Résumé (thème Santé/Alimentation) : Vitamine D, fer, vitamine A, calcium, oméga 3... On ne compte plus les "aliments enrichis en..." sur le marché, de même que les produits contenant les mentions « légers, allégés, light »... Toutes les marques rivalisent d'ingéniosité et d'imagination pour proposer aux consommateurs des produits ayant un supposé bénéfice pour notre santé. Consommer ces aliments est-il un vrai plus ou est-ce inutile ?

Problématique du sujet : De quelle façon s'alimenter pour être en bonne santé ?





Intervention « J'économise l'eau à la maison »

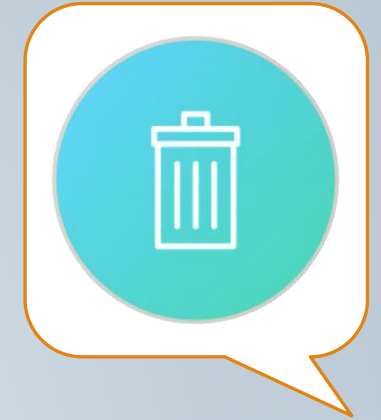
Résumé (thème Environnement) : C'est si facile d'ouvrir un robinet ! Et pourtant, l'eau est une ressource précieuse qu'il faut protéger et économiser. **Des origines jusqu'à son utilisation au quotidien, vous saurez tous de l'eau que vous consommez tous les jours.** Un livret de l'intervention, que vous pourrez conserver, vous sera remis avec de multiples activités et informations utiles au quotidien.

But de l'intervention : Mieux connaître le circuit de l'eau, identifier les sources de pollution et de gaspillage de cette ressource et découvrir les gestes anti-gaspi pour réduire sa propre consommation.



Intervention

« Je réduis mes déchets »



Résumé (thème Environnement) : Entre la poubelle d'ordures ménagères, les conteneurs de tri sélectifs et la déchetterie, on jette beaucoup : 435 kg par habitant et par an. C'est trop. Réduire nos déchets est urgent et en réalité, ce n'est pas si difficile qu'il n'y paraît. Un livret de l'intervention, que vous pourrez conserver, vous sera remis avec de multiples activités et informations utiles au quotidien.

But de l'intervention : Mieux connaître les enjeux de la réduction et du recyclage des déchets pour l'environnement mais aussi les pratiques pour bien gérer ses déchets à la source afin d'appréhender la question du coût de nos déchets.





Intervention « Je limite ma consommation d'électricité »

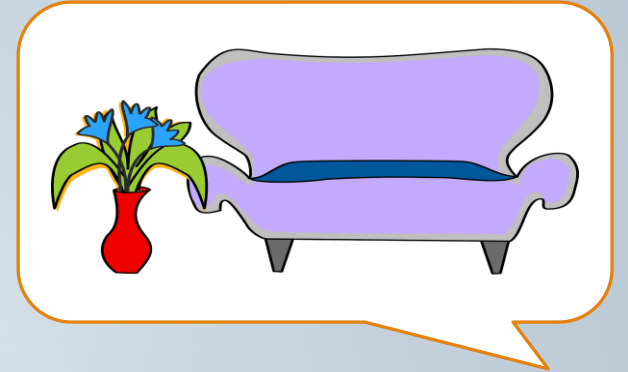
Résumé (thème Environnement) : Réduire sa consommation d'électricité, c'est possible ! Il n'y a pas de recette miracle mais tout un ensemble de trucs et astuces qui, mis bout à bout, peuvent donner des résultats significatifs. Un livret de l'intervention, que vous pourrez conserver, vous sera remis avec de multiples activités et informations utiles au quotidien.

But de l'intervention : Prendre conscience des principales sources de consommation d'électricité, repérer les écogestes pour faire des économies et bien choisir son fournisseur d'énergie.



Intervention

« Un air sain chez moi »



Résumé (thème Environnement) : On en parle beaucoup moins, pourtant l'air de nos logements est souvent plus pollué que l'air extérieur. Le rendre plus sain n'est pas compliqué, mais gare aux mauvaises habitudes et aux faux remèdes ! Un livret de l'intervention, que vous pourrez conserver, vous sera remis avec de multiples activités et informations utiles au quotidien.

But de l'intervention : Identifier les différentes sources de pollution de l'air intérieur, connaître les bons réflexes pour respirer un air sain et effectuer des choix éclairés dans vos produits nettoyants.



**Vous n'avez pas trouvé d'ateliers
qui vous conviennent...
Pas de panique !**

Vous pouvez toujours nous soumettre un thème de votre choix.
Nous étudierons si le sujet peut faire l'objet d'un atelier pour
ensuite vous proposer une animation similaire.

| Contacter UFC-Que Choisir Orléans :

-  Adresse : 39 rue Saint Marceau, 45100 Orléans
-  Téléphone : 02 38 53 53 00
-  E-mail : contact45@orleans.ufcquechoisir.fr
-  Facebook : [UFC Que choisir-Orléans](https://www.facebook.com/UFC-Que-choisir-Orleans)