SAVOIR S'ORGANISER

ce que je dois faire ...

De temps en temps / Variable (= pas régulier, pas de date particulière)

****rendez-vous avec l'ophtalmologiste :** 8

- si pas de correction optique :
  -> à partir de 40 ans : contrôle complet de l'oeil tous les 2 ou 3 ans
  -> après 65 ans : tous les 2 ans

** check-up complet chez le dermatologue 9

** possibilité d'un examen de prévention en santé 10
tous les 5 ans (=bilan complet)

**réorganiser son dressing : affaires d'été VS affaires d'hiver => accessibles VS rangés (voire sous-vide) 11

=> nettoyer la poubelle
=> nettoyer les placards & les meubles (produit adéquat)
=> nettoyer les appareils (four, micro-onde, aspirateur ...)
=> laver les vitres 12

**gérer sa pilosité

**sport