

Programme Club ADMR Ardèche Cévenole

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2020

Je m'informe et
je prends soin
de ma santé

CYCLE ATELIERS PRENDRE SOIN DE SOI

ATELIER 1 : Initiation aux huiles essentielles, comment les utiliser?

Création d'un produit cosmétique

Mercredi 23 Septembre de 14h30 à 16h45

ATELIER 2 : Argile, savoir les différencier pour mieux les utiliser.

Création d'un cosmétique a base d'Argile

Mardi 20 Octobre de 14h30 à 16h45

Sur inscription | Adhésion obligatoire

Association ADMR - Lablachère



Je partage
Et je vis de
nouvelles
expériences

CYCLE ATELIERS

ARTS PLASTIQUES

Les Lundis 28/09, 12/10 26/10

De 14h30 à 16h45

Complet

Association ADMR - Lablachère



ATELIER PREVENTION DES CHUTES

Les chutes ça se prévient !

Nous ferons un petit tour d'horizon sur les risques de chutes
et également les trucs et astuces pour les éviter !

L'atelier se terminera par des exercices d'équilibre.

Le Mercredi 7 Octobre

De 10h à 12h

Sur inscription

Gravières



SEMAINE BLEUE du
5 au 9 Octobre

+ D'infos sur les
autres ateliers :

Contactez le
centre social

Revivez :

06 52 82 13 48

Atelier
partenaire

ATELIER ECONOMIES D'ENERGIE DANS LA MAISON

Animé par l'ALEC 07

Mardi 29 septembre, de 14h à 16h30 à la Salle des fêtes de Banne

Gratuit - Ouvert à tous - sur inscriptions 06.34.12.67.50

Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 €

Transport à certaines animations possible **gratuitement**

Inscription aux activités et renseignements :

Estelle GAILLARD au 06 86 69 84 65

Fédération ADMR de l'Ardèche : 04 75 35 10 50



Une initiative soutenue et financée par :



ardèche
LE DEPARTEMENT