

Je partage et
je vis de nouvelles
expériences

Je m'informe
et je prends soin
de ma santé



CYCLE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Avec Siel Bleu

Les lundis 14, 21 et 28 septembre
Et 5, 12, 19 et 26 octobre de 9h00 à 10h00

Parc Marcal (bord du Mialan) - St Péray

ATELIER AUTOUR DES PLANTES

Avec Elodie LEPOUTRE

Et lundi 19 octobre à 14h : découverte et atelier
cuisine autour du Plantain
Le Petit CEP - Saint Péray



« FAIRE SES PRODUITS NATURELS ET 0 DÉCHET »



Avec Audrey POUPON

Le lundi 5 octobre de 14h00 à 17h00

Le Petit CEP - Saint Péray

Atelier 1 : Tablettes lave vaisselle et crème hydratante

Venez découvrir et apprendre comment fabriquer les
produits du quotidien sans ingrédient toxique, de
manière économique, avec pas ou peu de déchet.
Chaque participant-e repartira avec ses produits.

**Contenants à prévoir par les participant es, vides et
propres : Moule à glaçons en silicone (pas indispen-
sable); Pour les tablettes lave vaisselle : 1 bocal ou
une boîte (ex pot de moutarde); Pour la crème hy-
dratante : 1 ancien pot de crème**

CYCLE SELF DÉFENSE SÉNIORS

Initiation à la self défense, adaptée aux Séniors

Avec l'association Valence Self Défense

Les jeudis 17 septembre

Et 1er, 15 et 29 octobre de 9h00 à 10h00

Parc Marcal (bord du Mialan) - St Péray

La technique est simple, intuitive et logique, la
méthode est efficace et c'est certainement sa qualité
première, elle allie efficacité, rapidité, simplicité.
Il s'agit avant tout d'acquérir des réflexes, des automa-
tismes. Il s'agit aussi d'une excellente manière de
relâcher son stress tout en entretenant sa forme, dans
une ambiance ludique et conviviale, en prenant soin
d'aller à son rythme.

La séance dure 1 heure et comprend :

- un échauffement / réveil articulaire
 - Démonstration + explication de la ou les technique(s).
 - Mise en application concrète
- Travail guidé, seul ou par deux. Variante (au besoin)
- Réponse aux questions
 - Retour au calme et étirements.

Activités proposées dans le respect des règles sanitaires et des gestes barrières. Masque obligatoire en intérieur.

Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 €

- ◆ Transport aux animations possible gratuitement
- ◆ Inscription aux activités et renseignements :

Prescillia RUEL - 06 79 46 99 00

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



Une initiative soutenue et financée par :



ardèche
LE DÉPARTEMENT