

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