

# Les « Après-midis » de Février à Arcat

## Sport adapté à la santé

2h pour être à l'écoute de son corps

13h30 à 14h30 : Gym douce avec l'association Siel Bleu

14h30 à 15h45 : Relaxation, écoute de son corps avec l'association AIME

Vous avez envie de bouger, de vous relaxer :  
le vendredi avec Arcat on prend soin de soi !

Vendredi 3, 10 et 17 février à partir de 13h



## Atelier cuisine !

Des œufs, de la farine, du lait...  
Et tout ce qu'il faut pour faire des  
bonnes crêpes !  
On cuisine et on goûte !

Lundi 6 février à 14h30



## Institut du monde arabe



Visite guidée de l'exposition  
« Dégagements...  
Tunisie, un an après »

Mercredi 8 février à 15h30

## Théâtre Le Tarmac /Spectacle « Invisibles »

« Suite au souhait de sa mère, Martin décide de partir à la recherche de son père qu'il retrouve dans un foyer de vieux travailleurs immigrés...

Venez voir cette pièce de théâtre qui raconte comment il noue des liens  
avec ces hommes et apprend à les connaître.

Participation de 2€

Jeudi 9 février à 14h

## Atelier créatif / Photo

« Le portrait à travers l'objet »

Apportez un objet qui vous ressemble, que vous aimez, que vous utilisez... et on le mettra en scène pour prendre des photos/portrait.

Mercredi 15 février à 14h30

## Atelier Emploi

La lettre de motivation

Des conseils pour bien préparer et rédiger ma lettre de motivation

Jeudi 16 et jeudi 23 février à 14h30



## Lancement d'un atelier de français !

Arcat vous propose de lier l'utile à l'agréable : pratiquer et progresser en français tout en parlant culture, insertion professionnelle...

**Réunion d'information** : Lundi 20 février à 14h30

**Constitution des groupes** : Sur rendez-vous mardi 21 et mercredi 22 février

## La rencontre du mois

Venez découvrir les activités proposées durant le mois de Février!

Mercredi 29 février à 15h30

