

Les « Après-midis » de Novembre 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 4, 18 et 25 Novembre à partir de 13h

Ateliers emploi

Je téléphone pour mes démarches :

Quelques conseils pour bien se faire comprendre
et rester zen !

Jeudi 17 novembre à 14h30

+

Les dispositifs d'accès à l'emploi et à la formation

1^{er} atelier : atelier d'information

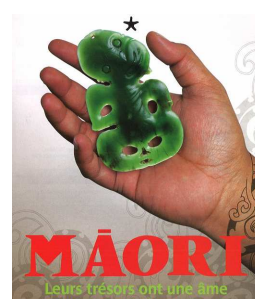
Jeudi 24 novembre à 14h30

2^{ème} atelier : recherche sur Internet

Jeudi 8 décembre à 14h30



Visite guidée de
l'exposition sur les trésors
de la culture Maori



au Musée du Quai Branly

Jeudi 10 novembre à 14h30

Venez participer aux ateliers créatifs sur le thème de
la solidarité !

Peinture, photo, collage...

Vos œuvres seront exposées autour du 1^{er} décembre,
journée mondiale de lutte contre le VIH/Sida.

Mercredi 16 et lundi 21 Novembre à 14h30

+



Fête de fin d'année !

Vernissage de l'exposition

au restaurant Les mondes Bohèmes

avec l'équipe d'Arcat

Lundi 28 novembre à 17h

