



ARCAT
FESTIVAL
D'ÉTÉ

07 - MOIS DU BIEN - ETRE

**RENCONTRE
DU MOIS**
mercredi 5 Juillet
15h à ARCAT

**Pour plus d'informations
sur les ateliers collectifs**

Contactez Sharone :
atelier.savs@arcat-sante.org
06.30.70.03.19



PLAN CANICULE



Les
Recommandations
Santé



BOIRE REGULIEREMENT DE L'EAU

- Mouiller son corps et se ventiler
- Ne pas boire d'alcool
- Manger des quantités suffisantes
- Fermer les volets le jour
- Eviter les efforts physiques

En cas de malaise,
Appeler le 15

LIBRE ACCES INFORMATIQUE



- Les lundis 10, 17, 31 -
14h30 à 17h à ARCAT

LE CONSEIL D'ARCAT

NOUVEAUTE

Le Conseil d'ARCAT est une réunion qui vous informe sur les actualités institutionnelles de l'association.



Animée par un membre de la direction et d'un professionnel, ce temps est aussi l'occasion de vous exprimer et de participer à la vie d'Arcat.

Mercredi 12 Juillet

De **16h à 18h** à Arcat
En présence de Marie V.
Cheffe de Service

Pour le confort de tou-te-s
Merci de respecter
les horaires ;-)



+ PARCOURS SANTE

**Bilans Individualisés
avec le diététicien Miguel R.**



**Du 6 au 13 juillet
de 17h à 18h15 à ARCAT**

**Pour prendre rdv
Demandez à Sharone**

+ PARCOURS SANTE

**Questions / Réponses
avec le dermatologue
Dr. Ngo Van**



« Spécial Eté »



**Lundi 24 Juillet
à 14h 30 à Arcat**



+ Café – Débat :

**« La santé au masculin »
Discussions et partage
d'expériences entre hommes**

**Mercredi 19 Juillet
De 16h à 17h30 à ARCAT
animé par Sharone**



Les ateliers « Vie pratique »

Cycle : « Savoir Habiter »

**Nettoyage de la maison
« Astuces et Recettes naturelles »**



**Vendredi 21 Juillet
14h30 -16h à ARCAT
Avec Asma**



JAMAICA JAMAICA

Philharmonie de Paris

Mercredi 20 Juillet

Départ **14h** d' ARCAT
Ou **15h** métro Porte de Pantin
(L5)

**Demandez un itinéraire RATP
à Sharone**

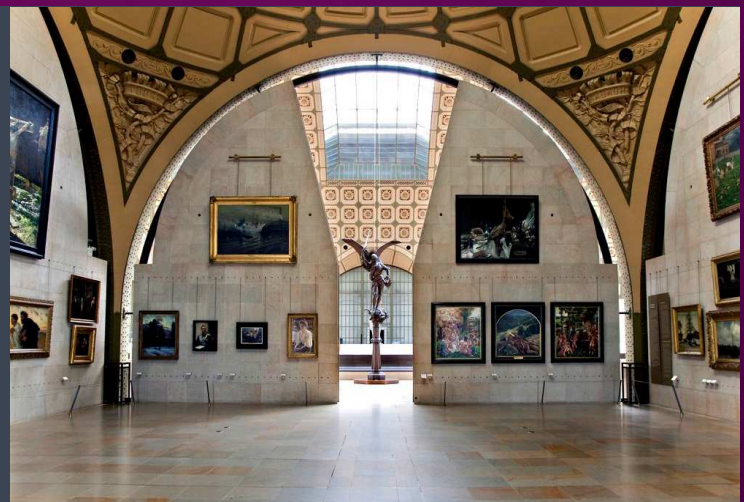
Musée de l'Orangerie

Mercredi 26 Juillet

Départ ARCAT à 13h30

ou

14h30 au métro
CONCORDE (L8, L1)



BASE DE LOISIRS DE CERGY

- INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES -

avant le 20 Juillet

// 20 PLACES LIMITEES //

Pour plus d'informations demandez
le formulaire d'inscriptions

***VENDREDI 28 JUILLET ***