

# Présentation des activités du mois d'octobre ☀️

## Loto Gourmand



Mardi 20 octobre à 14h00

Prix : 5€

## Loto Gourmand

Une diététicienne diffuse des conseils de prévention, suivi d'un loto avec pleins de lots gourmands !

Inscription auprès de l'accueil !

## Atelier soin des mains et fabrication d'un cosmétique naturel



Mardi 27 octobre à 17h00

Prix : 20€

## Venez fabriquer votre crème pour les mains au gel d'aloë-vera, huile de sésame et huile essentielle de lavande

*Animé par une Psycho-Socio-Esthéticienne*

- ▶ Explication du soin , la recette du cosmétique naturel
- ▶ Première étape : le soin des ongles (coupage, limage, nettoyage...)
- ▶ Deuxième étape : la fabrication du cosmétique naturel (crème pour les mains au gel d'aloë-vera, huile de sésame et huile essentielle de lavande)
- ▶ Troisième étape : l'application de la crème pour les mains en auto-massage

## Feldenkrais



Tous les mercredis à 14h45  
ou 16h45

## C'est quoi?

Mouvements simples et légers !

Au sol, assis ou debout

## Pour quoi?

Se connaître

Se faire du bien

Libérer les tensions

Bouger avec aisance

## Pour qui?

Rééducation

Mobilité des seniors

Affinement des perception