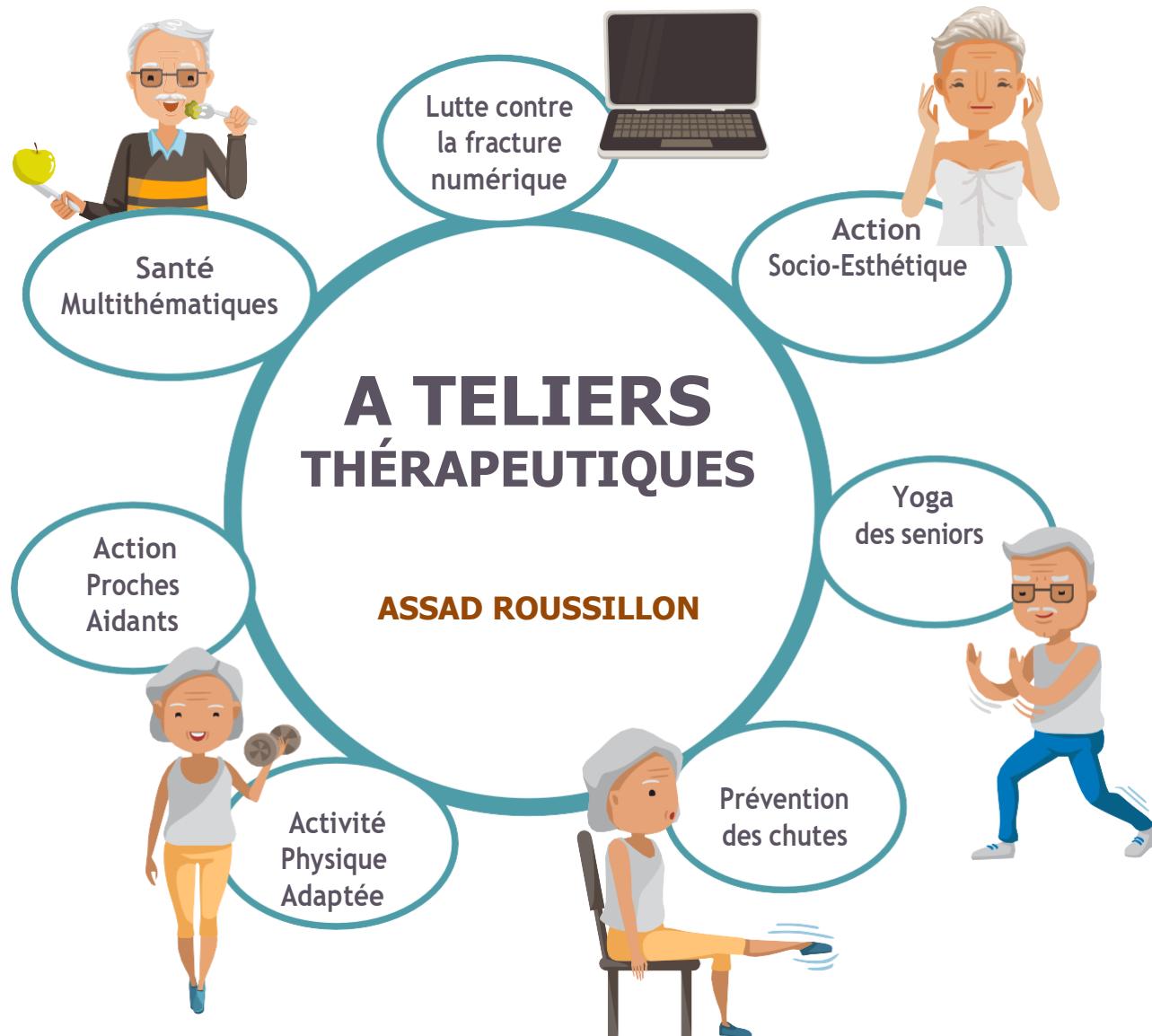


# ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ

## de l'Assad à ELNE

### - Janvier à Mars 2026 -



### INSCRIVEZ-VOUS

📍 28 bis rue Denis Diderot,  
66000 Perpignan  
📞 04 68 68 42 60  
✉️ [ergotherapeute@assadroussillon.com](mailto:ergotherapeute@assadroussillon.com)  
🌐 [assadroussillon.com](http://assadroussillon.com)



**RESID  
ADOM**  
*by Assad*

# 2 ATELIERS PROPOSÉS - 14H00/17H00

Transport gratuit si besoin

Il faut compter environ 1h30 par action

THÈMES	QUE PROPOSE CET ATELIER	DATES
<b>Activité Physique Adaptée</b>	Activités sportives adaptées. Prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladie et augmenter son autonomie.	<b>Le mercredi</b> <b>21 Janvier</b> <b>4-18 Février</b> <b>4-18 Mars</b>
<b>Action Socio-Esthétique</b>	Aider à se sentir mieux dans son corps et dans sa tête, recevoir des conseils efficaces d'estime de soi pour mettre en avant la beauté de la personne mature. (Atelier proposé en commun avec le groupe à Perpignan)	<b>Le</b>  <b>Inscription sur liste d'attente</b> <b>Ateliers à venir</b>



**ASSAD  
ROUSSILLON**  
bien vivre chez soi



Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



Agence Régionale de Santé



Agir ensemble, protéger chacun



Agence Régionale de Santé



santé famille retraite services



Parcours d'insertion et d'emploi

La Solidarité en action



Retraité & Santé au travail

Languedoc-Roussillon



Anah



UNA