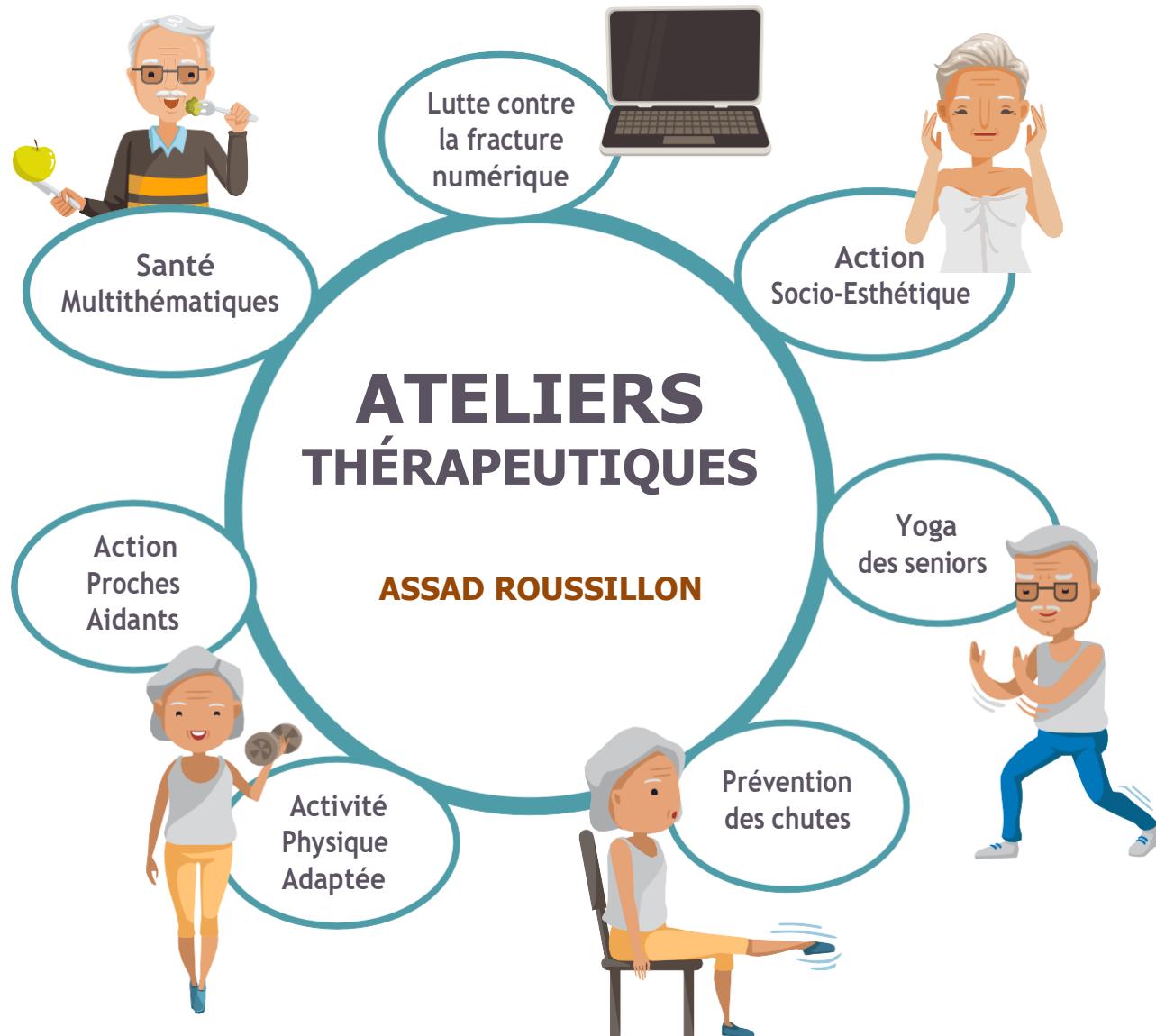


# ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ

## de l'Assad à Perpignan

- Janvier à Mars 2026 -



### INSCRIVEZ-VOUS

- 📍 28 bis rue Denis Diderot,  
66000 Perpignan
- 📞 04 68 68 42 60
- ✉️ ergotherapeute@assadroussillon.com
- 🌐 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 Vendredi</b> <b>16-23-30 Janvier</b> <b>6-13-20-27 Février</b> <b>6-13-20-27 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.	<b>Le Mardi</b> <b>13-27 Janvier</b> <b>10-24 Février</b> <b>10-24 Mars</b>



**ASSAD**  
**ROUSSILLON**  
*bien vivre chez soi*



Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



PYRENEES  
ORIENTALES



fan  
retr



MUTUALIT



• RETRAITE COMPLEMENTAIRE  
amrc-arrco



Création Emmaluc