

ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ

de l'Assad à St Estève

- Janvier à Mars 2026 -



INSCRIVEZ-VOUS



28 bis rue Denis Diderot,
66000 Perpignan



04 68 68 42 60



ergotherapeute@assadrroussillon.com



assadrroussillon.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
Activité Physique Adaptée	Activités sportives adaptées. Prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladie et augmenter son autonomie.	Le mercredi
		14-28 Janvier
		11-25 Février 11-25 Mars
Action Socio-Esthétique	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.	Le Mardi
		06-20 Janvier
		03-17 Février 03-17 Mars



ASSAD
ROUSSILLON
bien vivre chez soi

cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

