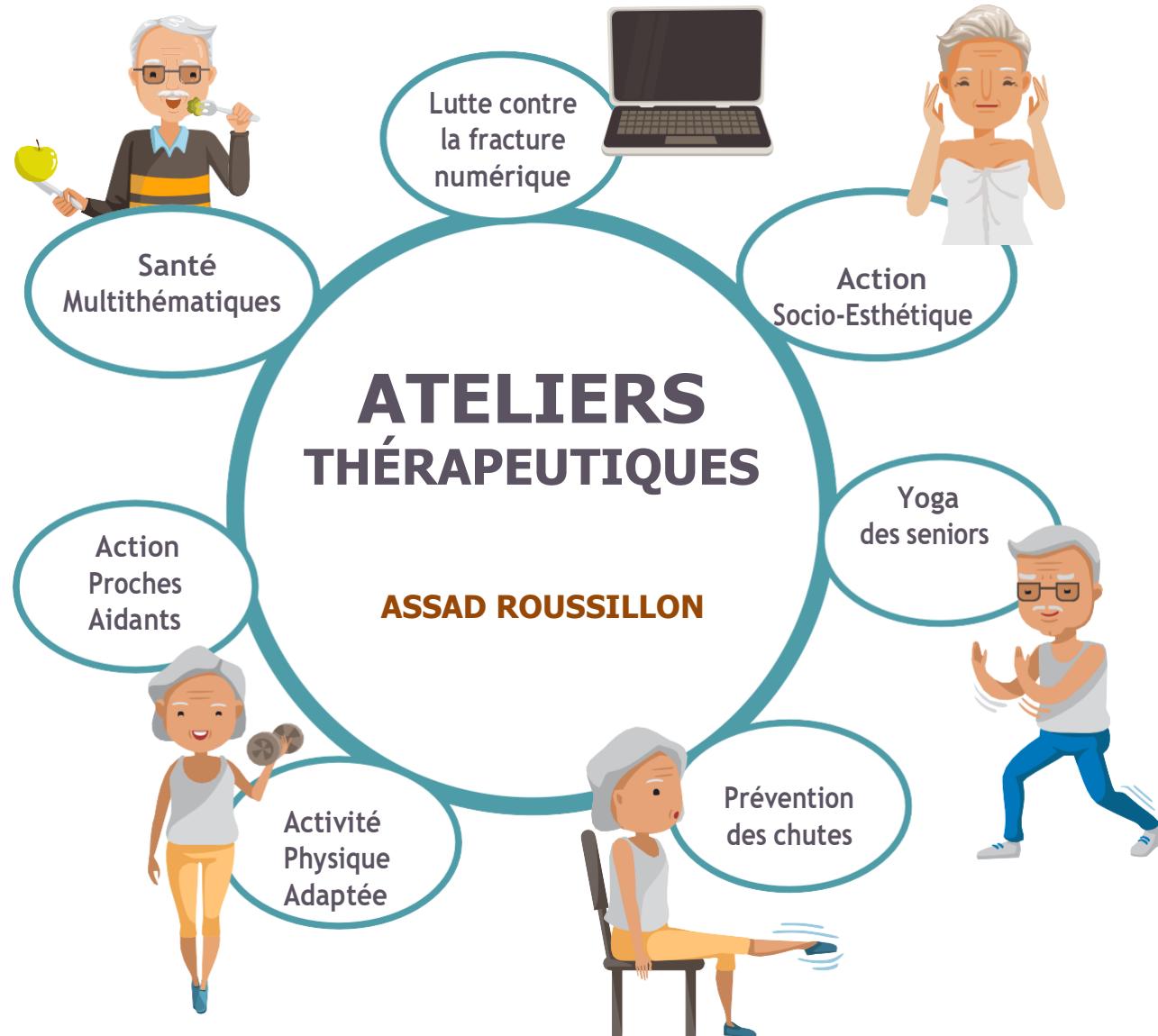


# ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ

## 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@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>14-28 Janvier</b> <b>11-25 Février</b> <b>11-25 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>06-20 Janvier</b> <b>03-17 Février</b> <b>03-17 Mars</b>



**ASSAD  
ROUSSILLON**  
bien vivre chez soi



Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



Agence Régionale de Santé



**l'Assurance Maladie**  
Agir ensemble, protéger chacun



santé  
famille  
retraite  
services



Par le biais de l'assurance maladie  
La solidarité en action



Retraité & Santé au travail  
Languedoc-Roussillon



Agence nationale de l'habitat

