

ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ de l'Assad en Fenouillèdes - Automne 2023 -



INSCRIVEZ-VOUS

 EN FENOUILLEDÉS
 07 85 65 65 05
 lesateliers@assadfenouilledes.fr
 assadfenouilledes.fr



**RESID
ADOM**
en Fenouillèdes

7 ATELIERS PROPOSÉS - 14H30/16H00

Transport gratuit - Il faut compter environ 1h30 par action

THÈMES	QUE PROPOSE CET ATELIER	DATES & LIEUX	
Lutte contre la fracture numérique	Sensibilisation aux outils technologiques et accompagnement à l'utilisation de ces nouveaux outils numériques (tablette, ordinateur, smartphone...).	Les Mardis	
		10 Oct. 07 Nov.	SAINT-PAUL DE FENOUILLET
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 femme mature.	Les Mercredis	
		18 Oct. 15 Nov. 13 Déc.	SAINT-PAUL DE FENOUILLET
Yoga des seniors	Techniques simples et efficaces pour vous permettre d'avoir un sommeil de qualité, de mieux gérer les douleurs et le stress par la relaxation.	Les Mercredis	
		18 Oct. 15 Nov. 29 Nov. 13 Déc.	SAINT-PAUL DE FENOUILLET
Prévention des chutes	Exercices de flexibilité en libérant les tensions musculaires, conseils pratiques de postures à adopter au quotidien. Comment sécuriser son logement.	Les Lundis	
		16 Oct.	LATOUR DE FRANCE
		Les Vendredis	
		20 Nov.	MAURY
Activité Physique Adaptée	Activités sportives adaptées. Prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladie et augmenter son autonomie.	Les Vendredis	
		10 & 24 Nov. 8 & 22 Déc. 12 Jan. 2024	CAUDIÈS DE FENOUILLEDES
		3 & 17 Nov. 1^{er} & 15 Déc.	ANSIGNAN
Action Proches Aidants	Lieu de partage autour de la même problématique d'être un aidant familial.	Les Jeudis	
		12 Oct.	LATOUR DE F.
		9 Nov.	PRATS DE SOURNIA
		23 Nov. 07 Déc.	CAUDIÈS DE F. SAINT-PAUL DE F.
Santé Multithématiques	Thématiques «santé»	Les Mercredis	
	• Iatrogénie médicamenteuse	4 Oct.	MAURY
	• Audition et vue	11 Oct.	SAINT-PAUL DE F.
	• Nutrition-Hygiène bucco-dentaire et activité adaptée	25 Oct.	MAURY
	• Mémoire et sommeil	8 Nov.	SAINT-PAUL DE F.



ASSAD
ROUSSILLON
bien vivre chez soi



l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun



Carsat Retraite & Santé au travail
Languedoc-Roussillon

