

**Atelier
gratuit et convivial**

Objectifs :

- Préserver son capital santé
- Retarder la perte d'autonomie
- Améliorer la qualité de vie
- Renforcer le lien social

INSCRIPTIONS

**Jusqu'au
06 septembre 2021**

**Secrétariat
Mairie de Catllar**

**Horaires d'ouverture
Lundi, Mardi, Mercredi et
Vendredi de 09h00 à 12h00
Jeudi de 14h00 à 17h00**

RENSEIGNEMENTS

**Plateforme Territoriale
d'Appui et de
coordination 66**

**04.48.07.06.60
(Mme RUIZ Yolande)**

**ATELIER
PRÉVENTION**

**pour un vieillissement
actif et en bonne santé
des séniors**

Activité physique adaptée

Alimentation

Mémoire

Aménagement de l'habitat

**Bon usage des
médicaments**

**Qualité de vie
et lien social**

Pour qui ?

Cette action est destinée aux personnes autonomes à partir de 60 ans (Certificat médical obligatoire pour aptitude à l'activité physique)

Où et quand ?

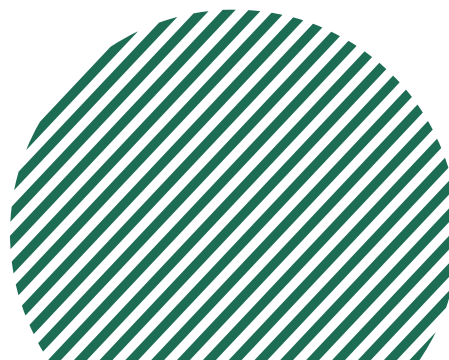
Salle des fêtes à Catllar

Le vendredi matin
Du 17/09/2021
Au 17/12/2021

Par qui ?

DES PROFESSIONNELS CONFIRMÉS

- Educatrice sportive
- Diététicienne
- Ergothérapeute
- Pharmacien
- neuropsychologue
- conseillère en habitat



Atelier organisé par



En partenariat avec la commune de

