

BIEN VIEILLIR TOUT UN PROGRAMME



Arcopred   Arcopred34



Atelier de 12 séances **GRATUITES**, du
29/02/2024 au 23/05/2024

Tous les Jeudis

**A PARTIR DU
29 FÉVRIER**

À 14H

Salle Occitanie
9 avenue du Pont
Cessenon sur Orb



**Inscriptions et renseignements
au 06.89.90.47.80**



CONFERENCE DES FINANCEURS DE LA PREVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DE L'HERAULT

(CFPPA HERAULT)



BIEN VIEILLIR TOUT UN PROGRAMME



Jeudi 29 février	14h	Travailler sa MÉMOIRE 1
Jeudi 7 mars	14h	Gestes de 1ERS SECOURS
Jeudi 14 mars	14h	Travailler sa MEMOIRE 2
Jeudi 21 mars	14h	CUISINER sainement
Jeudi 28 mars	14h	Prendre soin de son COEUR
Jeudi 4 avril	14h	Un SOMMEIL de rêve
Jeudi 11 avril	14h	L'ALIMENTATION à découvert
Jeudi 18 avril	14h	HABITAT & AUTONOMIE
Jeudi 25 avril	14h	Promotion de l'ACTIVITE PHYSIQUE
Jeudi 2 mai	14h	Jouons avec nos 5 SENS
Jeudi 16 mai	14h	Travailler sa MEMOIRE 3
Jeudi 23 mai	14h	BIEN ÊTRE et estime de SOI