

COLLABORATION ENTRE



PORT  
BARCARÈS

# SEMAINE - BLEUE -



## ATELIER SANTÉ

A L'ÉCOUTE DE MON CORPS ET DE MA TÊTE

À PARTIR DU **MERCREDI 8 OCTOBRE 2025**  
DE 14H À 16H / RÉSIDENCE LES ATELIERS  
2 AVENUE DES CORBIÈRES / LE BARCARÈS

**INSCRIPTIONS**

VIVRE ENSEMBLE EN SALANQUE

**04 68 28 58 51**

# Préserver votre capital santé avec l'atelier

## A L'ÉCOUTE DE MON CORPS ET DE MA TÊTE

En 6 séances, des professionnels vous conseillent pour préserver votre mémoire, vision, audition, équilibre, activité physique, nutrition et lien social. Cet atelier s'adresse à tout public **à partir de 60 ans**.

**Ambiance conviviale avec une pause gourmande.**

**Afin de profiter pleinement des bienfaits de l'atelier, il est recommandé de suivre l'ensemble des séances.**



### SÉANCE 01 - MERCREDI 8 OCTOBRE

#### "COMMENT STIMULER SES NEURONES ?"

Comment fonctionne la mémoire et comment la stimuler au quotidien ?

*Intervenants : neuropsychologue et ergothérapeute*



### SÉANCE 02 - JEUDI 9 OCTOBRE

#### "PASSEZ À L'ACTION !"

Ensemble choisissons des activités communes et collectives que nous réaliserons le 28 octobre.

*Intervenant : ergothérapeute*



### SÉANCE 03 - MERCREDI 15 OCTOBRE

#### "JE VOUS REÇOIS 5 SUR 5"

Comment fonctionnent la vision et l'audition ?

*Intervenants : opticien, audioprothésiste et ergothérapeute*



### SÉANCE 04 - JEUDI 16 OCTOBRE

#### "CROQUEZ LA VIE À PLEINES DENTS"

Conseils et astuces pour une bonne alimentation et hygiène bucco dentaire

*Intervenants : médecin et ergothérapeute*



### SÉANCE 05 - JEUDI 23 OCTOBRE

#### "BOUGER AU QUOTIDIEN"

Conseils et astuces pour maintenir son équilibre physique

*Intervenant : ergothérapeute*



### SÉANCE 06 : MARDI 28 OCTOBRE

#### "1,2,3 ACTION"

Activités tous ensemble pour appliquer les conseils des séances précédentes

*Intervenant : ergothérapeute*