

Le CRT Sud 82 vous propose tout au long des mois de juillet et août des activités de prévention, d'information et de partage.



ACTIVITÉS GRATUITES ET OUVERTES AUX :



Personnes de 60 ans et plus



Aidants



Professionnels du domicile



INSCRIPTION OU PRISE DE RENDEZ-VOUS : 05 63 27 00 30

Du lundi au vendredi : 9h00 – 17h00

À diffuser
ou à afficher
en mairie !

ACTIVITÉS EN JUILLET ET AOÛT



CAFÉ CONVIVAL

📅 Jeudi 2 juillet
🕒 14h00 ou 15h00
📍 CRT Sud 82 – Montech



ESCALES GOURMANDES DU BIEN VIEILLIR

📅 Jeudis 2 et 16 juillet,
6 et 13 août
🕒 14h00 à 17h00
📍 CRT Sud 82 – Montech



ATELIER RELEVÉ DE SOL

📅 Jeudi 9 juillet
🕒 14h30 ou 15h30
📍 CRT Sud 82 – Montech

ACTIVITÉS PROPOSÉES TOUTE L'ANNÉE



BILAN ICOPE

📅 Tous les jours
🕒 10h00 – 16h00
📍 CRT Sud 82 – Montech



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

📅 Tous les mardis et vendredis
🕒 15h00 – 16h00
📍 CRT Sud 82 – Montech



PERMANENCE FRANCE ALZHEIMER

📅 1er lundi du mois
🕒 13h30 – 16h00
📍 CRT Sud 82 – Montech



PERMANENCE FRANCE PARKINSON

📅 1er jeudi du mois
🕒 9h30 – 11h30
📍 CRT Sud 82 – Montech

NOUVELLES ACTIVITÉS À VENIR



PARCOURS SOPHROLOGIE

À partir du 10/09

Apprendre à mieux gérer le stress et la douleur, découvrir une approche complémentaire aux traitements médicamenteux et acquérir des outils pour favoriser votre bien-être au quotidien.



PARCOURS SOMMEIL

À partir du 16/09

Faire le point sur votre sommeil, bénéficier des conseils de professionnels et découvrir des outils pour améliorer votre sommeil au quotidien.



FORMATION POUR LES PERSONNES NOUVELLEMENT DIAGNOSTIQUÉES (FRANCE PARKINSON)

À partir du 05/10

Mieux comprendre la maladie, les traitements et la prise en charge, avec des conseils pour devenir acteur de son parcours de soins.



FORMATION POUR LES AIDANTS (FRANCE ALZHEIMER)

À partir du 05/11

Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer, découvrir des outils concrets et trouver des repères pour accompagner son proche au quotidien.



Un proche, un bénéficiaire, un collègue ou un partenaire pourrait être intéressé ? N'hésitez pas à lui transmettre cette information !



POUR PLUS D'INFORMATIONS
OU POUR VOUS INSCRIRE :

05 63 27 00 30