

BIEN VIEILLIR TOUT UN PROGRAMME



Ce n'est pas tout d'avoir une espérance de vie qui augmente !
Pour pouvoir en profiter, et vivre longtemps, encore faut-il être en bonne santé.

Bien vieillir ça s'apprend et c'est « tout un programme ! »

Arcopred vous propose 6 séances animées par des professionnels de santé sur des thématiques préventives de santé publique pour prendre soin de soi, maintenir sa qualité de vie et son autonomie.

Vendredi 20 Oct 14h

CUISINER sainement

Vendredi 27 Oct 14h

GESTES de 1er SECOURS

Vendredi 3 Nov 14h

Un SOMMEIL de rêve

Vendredi 10 Nov 14h

Travailler sa MEMOIRE

Vendredi 17 Nov 14h

L'ALIMENTATION à découvert

Vendredi 24 Nov 14h

Jouons avec nos 5 SENS

ARCOPRED - 209 av des Apothicaires - 34090 MONTPELLIER
06 33 71 12 62 - arco.pred@laposte.net
www.arcopred.fr