

du 09 au 22

OCTOBRE

2023

Semaines d'information sur la santé mentale



« Prendre un temps pour soi pour prendre soin de sa santé mentale.

Les partenaires de la HVA se mobilisent pour vous proposer des activités favorables à votre bien-être »



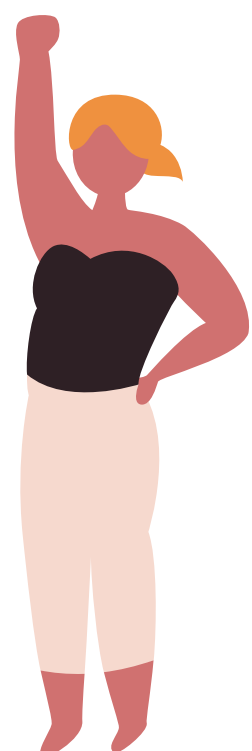
Photo Balade

Lundi 9 octobre :
QUILLAN

Accueil café à 9h30 au local de Médecins du Monde

Gratuit pour les personnes en situation de précarité. Contact Manon Bouraud au 06.99.64.58.21

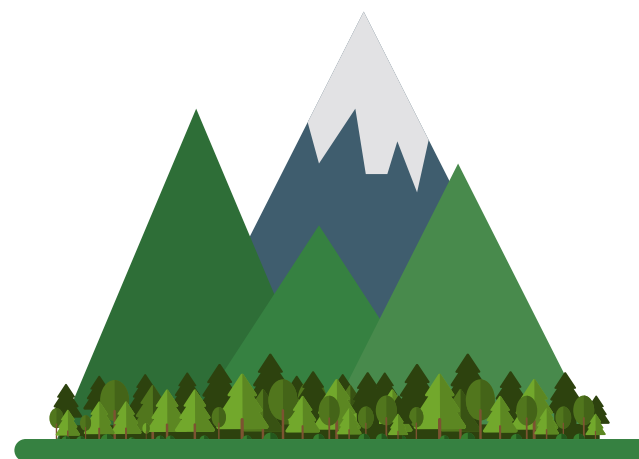
Ateliers "confiance en soi"



les lundis 9 et 16 octobre* :

QUILLAN lieu Ressources Pour les bénéficiaires du RSA.

Contact Noémie Sallan / Karine Pons au 04 68 20 47 01



Sophro Balade

Mardi 10 octobre :
QUILLAN

Départ à 13h30 devant l'espace Cathare
Gratuit pour les personnes en situation de précarité.

Contact Elise Labye au 06.70.01.80.87

Yoga sur chaise

les mercredis 11 et 18 octobre de 14h00 à 16h00* :

VAL DU FABY (foyer de Rouvenac)
Gratuit sur inscription. Pour les personnes de plus de 60 ans.

Contact Elisabeth Bigot au 06 23 82 75 01

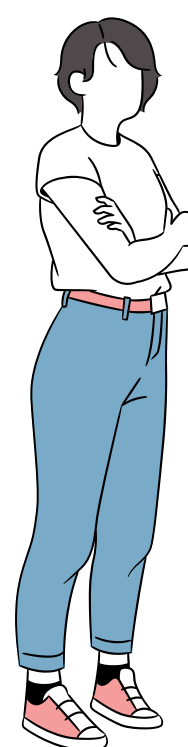


Ateliers bien vieillir

les mardis 10 et 17 octobre de 13h30 à 16h30* :

CHALABRE
Gratuit sur inscription. Pour les personnes de plus de 60 ans.

Contact Marie Annick Regond au 06 85 23 67 96



***d'autres dates sont proposées. voir avec l'animateur/trice**

du 09 au 22

OCTOBRE

2023

Semaines d'information sur la santé mentale



« Prendre un temps pour soi pour prendre soin de sa santé mentale.

Les partenaires de la HVA se mobilisent pour vous proposer des activités favorables à votre bien-être »

Ciné débat

Vendredi 13 octobre
de 13h30 à 17h00 :

Cinéma QUILLAN
Gratuit sur inscription
pour les personnes de
plus de 60 ans. La séance
sera suivie d'un goûter

Contact Séverine
Zuccaro-Calderon
au 07 85 09 31 24



Conférence: bien manger bien dormir, bien vieillir

Vendredi 13 octobre
à 10h00 :

COUIZA

Salle Vermeille (Av. du
docteur Chaïla)
Gratuit pour les
personnes de 60 ans et les
aidants familiaux.

Contact Elise Labye au
06.70.01.80.39 ou Patricia
Larcher au 06.30.61.93.87



Atelier gymnastique douce Chinoise

Mercredi 11 et 18
octobre de 10h00 à
11h00* :
COUIZA

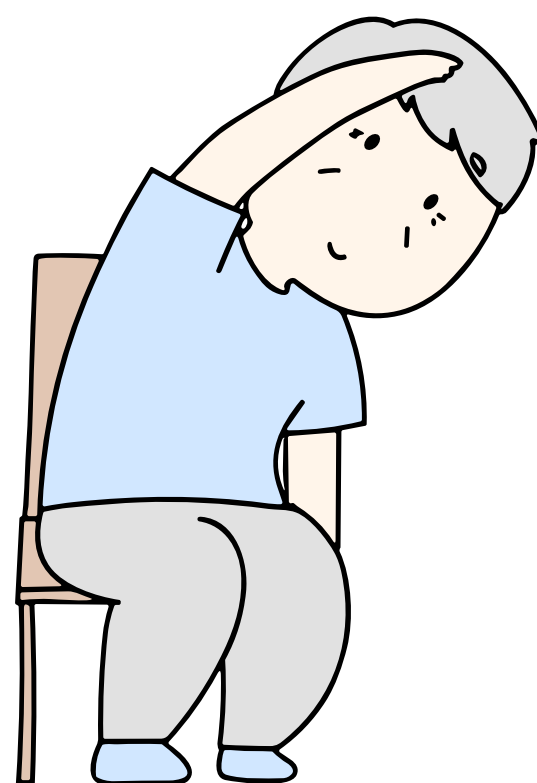
Salle Verte (rue du stade)
Gratuit pour les personnes
de plus de 60 ans.
Contact Eric Augoyard au
06.07.53.12.70



Atelier gymnastique douce Chinoise

Jeudi 12 et 19 octobre
de 10h00 à 11h00* :
AXAT

Salle de la gare
Gratuit pour les personnes
de plus de 60 ans.
Contact Eric Augoyard au
06.07.53.12.70



Espace Jeunes Quillan

Mercredi 11 et 18 octobre
de 12h00 à 18h00* :

QUILLAN

lieu de rencontre, partage,
jeux, projets...
Local jeunes (à côté du lycée
professionnel)

Pour les jeunes de 11 à 17 ans.
Contact Lucile Finot au
06.12.74.97.33



*d'autres dates
sont proposées.
voir avec
l'animateur/trice

A tous les âges de la
vie, ma santé mentale
est un droit