

Les actus sur le territoire

ATELIERS AUTOPALPATION

Octobre Rose



Avec buste
pédagogique
pour
apprendre les
bons gestes

- MAISON DE SANTE DE SOUMOLOU**
rue de l'Ayguelongue, 64420 Soumoulou
Salle de réunion
- Le lundi 05 octobre de 11h30 à 12h00
 - Le mardi 06 octobre de 18h00 à 18h30
 - Le jeudi 08 octobre de 13h00 à 13h30
 - Le vendredi 09 octobre de 16h30 à 17h00

Pour toutes les femmes de tous les âges.
GRATUIT sans inscription



Ateliers auto-palpation à Soumoulou

À l'occasion d'Octobre Rose, des ateliers d'apprentissage à l'autopalpation des seins sont proposés à la Maison de Santé de Soumoulou..

Maison de Santé de Soumoulou
Gratuit, sans inscription, pour toutes

- Lundi 5 octobre 11h30-12h
- Mardi 6 octobre 18h-18h30
- Jeudi 8 octobre 13h-13h30
- Vendredi 9 octobre 16h30-17h

La pause café des Aidants Mercredi 7 octobre - Nay

Un moment d'écoute et de partage autour d'un café pour rompre l'isolement, échanger des expériences et trouver du soutien

"Maison Marianne" – locaux du CRT du Pays de Nay (3 place Marcadieu – 64800 NAY)
à partir de 17h00 et jusqu'à 18h30

Tous les premiers mercredis du mois
A partir de 17h00

à la Maison Marianne



3, place Marcadieu
64800 NAY

PAUSE CAFE DES AIDANTS

Animée par Philippe LALANNE – Médecin
à Jean Marc GIBERT – Psycho Sociologue



Pour tout renseignement complémentaire
crt@association-saint-joseph.fr
05 24 36 08 29

Possibilité de transport sur demande

Les INSATIABLES
Groupes

De la grille à l'assiette

PARTICIPEZ AUX ATELIERS CULINAIRES

PROGRAMME

- Jeudi 8 octobre, 10 à 12h : Atelier "BIEN S'ORGANISER EN CUISINE", conseils et échanges pour faciliter le temps du repas + réalisation d'une recette simple
- Mercredi 28 octobre, 14h à 17h : ATELIER CUISINE avec conseils, pratiques et dégustation !
- Mardi 24 novembre, 10h à 13h30 : ATELIER CUISINE avec conseils, pratiques et repas partagé !

INSCRIPTION GRATUITE MAIS OBLIGATOIRE :
Tél : 05 24 36 08 29
Mail : crt@association-saint-joseph.fr
POSSIBILITE DE PRISE EN CHARGE DU TRANSPORT PAR LE CRT

www.lesinsatiables.org

Association reconnue d'utilité publique par la Préfecture des Pyrénées Atlantiques



Ateliers culinaires pour les aidants à Nay

L'équipe du CRT du Pays de Nay organise, en collaboration avec Les Insatiables, des ateliers culinaires pour les aidants.

✓ Participation gratuite

✓ Inscription obligatoire au ☎ 05 24 36 08 29