



**ACTIVITÉS
GRATUITES
SENIORS**
ESCASSEFORT
du 04 au 08 NOVEMBRE 2024



Activités



**GRATUIT
sur inscription**

SENIORS

+ 55 ans

à bord du bus UNA 47 stationné

CHEMIN DE RONDE 47350 ESCASSEFORT (à côté de la mairie)

LUNDI 04 NOVEMBRE

10h à 12h = installation du bus, café d'accueil et inscription à bord

14h à 16h = venez tester vos connaissances en sécurité routière, remise à niveau avec Agir Abcd

MARDI 05 NOVEMBRE

10h à 12h = initiation et découverte de la sophrologie (technique thérapeutique)

14h à 16h = atelier numérique, ordinateur, tablette, smartphone découvrez nos cours gratuits

MERCREDI 06 NOVEMBRE

10h à 12h = séance de réflexologie (autorégulation et auto-guérison du corps)

14h à 16h = activité gym douce* : tonicité, équilibre et souplesse

JEUDI 07 NOVEMBRE

10h à 12h = aménagement du domicile, aides techniques : rencontrez une ergothérapeute

14h à 16h = **BUS FERMÉ AU PUBLIC**

VENDREDI 08 NOVEMBRE

10h à 12h = activité manuelle avec l'art thérapie : des notes de couleurs et un saupoudrage de rêverie

*tenue et accessoires conseillés : tenue souple et tennis, bouteille d'eau

**INFORMATION
& INSCRIPTION**

📞 05 53 47 69 59

✉️ accueil@una47.fr

🌐 www.una47.fr

