



# ACTIVITÉS GRATUITES SENIORS SAINT-PASTOUR du 17 au 21 JUIN 2024



LOT-ET-GARONNE

## Activités



ACCÈS PMR

**GRATUIT**  
sur inscription

# SENIORS

## + 55 ans

à bord du bus UNA 47

stationné Place de la Mairie - SAINT-PASTOUR 47290

### LUNDI 17 JUIN

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

14h à 16h = atelier numérique CYBER SÉCURITÉ : arnaque, virus, comment se protéger ?

### MARDI 18 JUIN

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

14h à 16h = séance de réflexologie (autorégulation et auto-guérison du corps)

### MERCREDI 19 JUIN

10h à 12h = ASSOCIATION AIDE À DOMICILE : infos sur les services d'aide et d'accompagnement à domicile

14h à 16h = activité gym douce\*

### JEUDI 20 JUIN

10h à 12h = informations sur l'aménagement du domicile et les aides techniques - Ergothérapeute

14h à 16h = **BUS FERMÉ AU PUBLIC**

### VENDREDI 21 JUIN

10h à 12h = activité manuelle : une touche de poésie, des notes de couleurs, un saupoudrage de rêverie...

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

INFORMATION



05 53 47 69 59



accueil@una47.fr

& INSCRIPTION



www.una47.fr



359 route du Canal 47240 CASTELCULIER

LOT-ET-GARONNE  
Le Département Cœur du Sud-Ouest  
Avec le soutien de la Conférence des Financeurs



Carsat  
Aquitaine

Retraite  
& Santé  
au travail



LOT-ET-GARONNE

