



# ACTIVITÉS GRATUITES SENIORS ROQUEFORT du 13 au 17 mai 2024

# UNA

LOT-ET-GARONNE

# Activités

**GRATUIT**  
sur inscription



ACCÈS PMR

# SENIORS

## + 55 ans

à bord du bus UNA 47

stationné Placié Charles de Gaulle - Mairie à ROQUEFORT

### LUNDI 13 MAI

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

14h à 16h = initiation stretching Pilates (gym douce) pour améliorer posture, souplesse et équilibre\*

### MARDI 14 MAI

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

14h à 16h = les bienfaits de l'aromathérapie, théorie et composition d'huiles essentielles

### MERCREDI 15 MAI

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

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

### JEUDI 16 MAI

10h ) 12h = **BUS FERMÉ AU PUBLIC - APRÈS-MIDI RECRUTEMENT MÉTIERS DU DOMICILE**



14h à 16h = informations sur l'aménagement du domicile et les aides techniques - Ergothérapeute

### VENDREDI 17 MAI

10h à 12h = art thérapie (une touche de poésie, des notes de couleurs, 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



359 route du Canal 47240 CASTELCULIER

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



**Carsat**  
Aquitaine

Retraite  
& Santé  
au travail

**UNA**  
LOT-ET-GARONNE



FORME  
sweet home  
gym bienveillante

**JOB47.fr**  
le site qui rapproche de l'emploi