



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



**Activités**

ACCÈS PMR

**GRATUIT  
sur inscription**

**SENIORS**

**+ 55 ans**

à bord du bus UNA 47 stationné  
à la salle des fêtes d'ESCASSEFORT (47350)

**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](mailto:accueil@una47.fr)  
 [www.una47.fr](http://www.una47.fr)

