



ACTIVITÉS GRATUITES SENIORS

TONNEINS du 16 au 20 SEPTEMBRE 2024



LOT-ET-GARONNE

Activités

GRATUIT
sur inscription



ACCÈS PMR

SENIORS

+ 55 ans

à bord du bus UNA 47 stationné
place ZOPPOLA - TONNEINS (47400)

LUNDI 16 SEPTEMBRE

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

14h à 16h = **BUS FERMÉ AU PUBLIC**

MARDI 17 SEPTEMBRE

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

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

MERCREDI 18 SEPTEMBRE

10h à 12h = atelier numérique CYBER SÉCURITÉ : arnaque, virus, comment se protéger ?

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

JEUDI 19 SEPTEMBRE

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

14h à 16h = **BUS FERMÉ AU PUBLIC**

VENDREDI 20 SEPTEMBRE

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

