



ACTIVITÉS GRATUITES SENIORS

SAINTE-LIVRADE du 02 au 06 JUIN 2025



Activités SENIORS



GRATUIT
sur inscription

+ 55 ans

à bord du bus UNA 47 stationné avenue Jean Moulin
parking de la salle polyvalente 47110 STE-LIVRADE

LUNDI 02 JUIN

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

14h à 16h = séance YOGA du rire et YOGA des couleurs : bienfaits physiologiques et psychologiques

MARDI 03 JUIN

10h à 12h = intervention d'une ergothérapeute : aménagement du logement & aides techniques

14h à 16h = initiation et découverte de la sophrologie (technique thérapeutique)

MERCREDI 04 JUIN

10h à 12h = activité gym douce* : tonicité, équilibre et souplesse

14h à 16h = atelier souvenirs & écriture : un moment de détente créative et de stimulation mentale

JEUDI 05 JUIN

10h à 12h = venez tester vos connaissances en sécurité routière, remise à niveau avec Agir Abcd

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

VENDREDI 06 JUIN

10h à 12h = rêverie, notes de couleurs... explorez votre créativité et libérez vos émotions en art-thérapie

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

INFORMATION & INSCRIPTION 05 53 47 69 59 accueil@una47.fr
 www.una47.fr