



ACTIVITÉS GRATUITES SENIORS

STE-BAZEILLE
du 02 au 06 décembre



LOT-ET-GARONNE

Activités SENIORS

Améliorer la qualité de votre sommeil

à bord du bus **UNA 47** stationné Place Clément SIGALAS (47180)

GRATUIT sur inscription **05.53.47.69.59**

Attention, places limitées

**activités réservées
aux +55 ans**

LUNDI 02 DÉCEMBRE

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

14h à 16h = le numérique et l'endormissement : les précautions et le bon usage

MARDI 03 DÉCEMBRE

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

14h à 16h = sécurité routière : les médicaments, la somnolence & mise à niveau avec Agir Abcd

MERCREDI 04 DÉCEMBRE

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

14h à 16h = jeu de société Mon Logement Et Moi : améliorer la qualité de son environnement de vie

JEUDI 05 DÉCEMBRE

10h à 12h = les aides techniques pour mieux dormir (CICAT UNA 47) - Ergothérapeute

14h à 16h = **BUS FERMÉ AU PUBLIC**

VENDREDI 06 DÉCEMBRE

10h à 12h = art thérapie (une touche de poésie, des notes de couleurs, un saupoudrage de rêverie...)