



# ACTIVITÉS GRATUITES SENIORS

## LAFOX

du 22 au 26 avril 2024

# UNA

LOT-ET-GARONNE

# Activités

GRATUIT  
sur inscription



ACCÈS PMR

# SENIORS

## + 55 ans

à bord du bus UNA 47

stationné sur le parking de la mairie - Place Jean Bru LAFOX

### LUNDI 22 AVRIL

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 23 AVRIL

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 24 AVRIL

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 25 AVRIL

10h à 12h = BUS FERMÉ-RECRUTEMENT AIDES À DOMICILE  le site qui rapproche de l'emploi

14h à 16h = BUS FERMÉ-RÉUNION D'INFORMATION AIDES À DOMICILE 

### VENDREDI 26 AVRIL

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** Retraite & Santé au travail  
Aquitaine

 **UNA**  
LOT-ET-GARONNE

 **CICAT**  
UNA LOT-ET-GARONNE

 LA CELLULE NUMÉRIQUE  
UNA LOT-ET-GARONNE





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