



# ACTIVITÉS GRATUITES SENIORS

## CASSENEUIL

du 09 au 13 décembre



LOT-ET-GARONNE

# Activités SENIORS

Améliorer la qualité de votre sommeil  
à bord du bus UNA 47 stationné Chemin de Pascalet  
sur le parking de la salle multifonctionnelle

**GRATUIT sur inscription 05.53.47.69.59**

**Attention, places limitées**

**activités réservées  
aux +55 ans**

### LUNDI 09 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 10 DÉCEMBRE

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

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

### MERCREDI 11 DÉCEMBRE

10h à 12h = sécurité routière : les médicaments, la somnolence & mise à niveau avec Agir Abcd

14h à 16h = gym douce tonicité, équilibre et souplesse pour un sommeil réparateur

### JEUDI 12 DÉCEMBRE

10h à 12h = atelier nutrition : l'influence de l'alimentation dans la qualité du sommeil

14h à 16h = **BUS FERMÉ AU PUBLIC**

### VENDREDI 13 DÉCEMBRE

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