



ATELIERS CONVIVIALITE SENIORS



Bouger, apprendre, partager... ensemble, tout simplement !

👥 Ouvert à toutes les personnes de plus de 60 ans

Envie de :

- 😊 Rencontrer de nouvelles personnes ?
- 🎲 Jouer et stimuler votre mémoire ?
- 🦶 Garder la forme ? 🌿 Vous détendre ?
- 📺 Découvrir les nouvelles technologies ?
- 🎨 Partager vos talents ?
- ☕ Passer un bon moment autour d'un café ?

Alors nos ateliers sont faits pour vous !

Vous allez...

- ❤ Rompre l'isolement
- 🧠 Stimuler votre mémoire
- 🌿 Vous détendre
- ☕ Un café, quelques gourmandises et surtout beaucoup de convivialité ! A chaque fin d'ateliers.
- 😊 Faire de nouvelles rencontres
- 🦶 Garder la forme
- 🎨 Découvrir de nouvelles activités

🦶 ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Entretenir son équilibre
Renforcer ses muscles
Bouger en douceur

🎲 ACTIVITE LUDIQUE

Jeux de société – Mémoire
Créativité

🌿 ACTIVITE SOMMEIL-RELAXATION

Respiration – Relaxation
Gestion du stress
Sommeil – Bien-être

👤 ACTIVITE MULTI-ANIMATIONS

Sorties : Cinéma, Expositions
Marchés, Découvertes...

💻 ACTIVITE NUMERIQUE

Apprentissage Internet
Mails – Photos ...
Démarches administratives

🦴 ACTIVITE SAVOIR SE RELEVER

Apprendre les bons gestes
Prévenir les chutes
Prendre confiance



Vous ne pouvez pas vous déplacer ? Una Ouest 87 organise votre transport

ATELIERS CONVIVIALITE SENIORS



BULLETIN D'INSCRIPTION

 Les places sont limitées : inscrivez-vous rapidement !

Nom : Prénom :
 Téléphone : Date de naissance :
 Adresse :
 Personne à prévenir en cas d'urgence :
 Téléphone de la personne à prévenir en cas d'urgence :

☐ Je viens par mes propres moyens ☐ Je souhaite bénéficier du transport UNA OUEST 87

Je choisis mes ateliers – Cochez le choix de(s) activité(s)

	ACTIVITE PHYSIQUE		
	ST JUNIEN JEUDI 14H/16H	ST VICTURNIEN MERCREDI 9H/11H	CUSSAC MERCREDI 9H/11H
			
DATES	08/10 au 10/12	07/10 au 16/12	07/10 au 16/12
LIEU	Una Ouest 87	Salle de la Vienne	Salle des Glaces - Chapiteau de la Fontanelle
PRIX	20 €	20 €	20 €
JE COCHE MON CHOIX			

	ACTIVITE LUDIQUE			
	COGNA LA FORET LUNDI 14H/16H	ST JUNIEN 1 MARDI 14H/16H	ST JUNIEN 2 JEUDI 14H/16H	ORADOUR/VAYRES VENDREDI 14H/16H
				
DATES	05/10 au 07/12	06/10 au 08/12	08/10 au 10/12	09/10 au 11/12
LIEU	Maison des Séniors	Una Ouest 87	Halle du Châtelard	Salle du Club - Rue Louis Pasteur
PRIX	20 €	20 €	20 €	20 €
JE COCHE MON CHOIX				

	ACTIVITE SAVOIR SE RELEVER	
	SAINT JUNIEN MARDI 9H/11H	ST JUNIEN VENDREDI 14H/16H
		
DATES	06/10 au 08/12	09/10 au 11/12
LIEU	Rés. Lasvergnas	Rés. Lasvergnas
PRIX	0 €	0 €
JE COCHE MON CHOIX		



ACTIVITE NUMERIQUE
SAINT JUNIEN VENDREDI 14H/16H

DATES	09/10 au 11/12
LIEU	Una Ouest 87
PRIX	20 €
JE COCHE MON CHOIX	



ACTIVITE SOMMEIL-RELAXATION		
<table border="1"> <tr> <td>SAINT JUNIEN JEUDI 9H/11H</td> <td>CUSSAC JEUDI 14H/17H</td> </tr> </table>	SAINT JUNIEN JEUDI 9H/11H	CUSSAC JEUDI 14H/17H
SAINT JUNIEN JEUDI 9H/11H	CUSSAC JEUDI 14H/17H	

DATES	05/11 au 10/12	05/11 au 10/12
LIEU	Una Ouest 87	Salle Club des Aînés
PRIX	12 €	12 €
JE COCHE MON CHOIX		



ACTIVITE MULTI-ANIMATIONS
SORTIES

DATES	15/10 - 19/11 – 26/11 - 10/12 – 17/12
LIEU	SORTIES
PRIX	10 €
JE COCHE MON CHOIX	

Merci de retourner votre bulletin avec le(s) règlement(s) avant le 15 SEPTEMBRE 2026