



DES ACTIVITÉS POUR NOS AINÉS,
UN MEILLEUR CAPITAL SANTÉ

Acti'Senior rend accessible la pratique d'une Activité Physique Adaptée encadrée par un personnel qualifié, pour gagner en autonomie et garder la forme.

De nombreuses activités ludiques et sensorielles sont aussi proposées, comme la sophrologie ou le chant, avec parfois l'intervention de professionnels extérieurs spécialisés.

Pour faciliter l'accès aux activités, nos adhérents sont véhiculés de leur domicile jusqu'au lieu de rencontre, puis raccompagnés chez eux. Une collation conviviale est comprise dans le forfait.

Acti'Senior, c'est aussi maintenir le lien social, faire des rencontres et partager un bon moment.



Acti'Senior

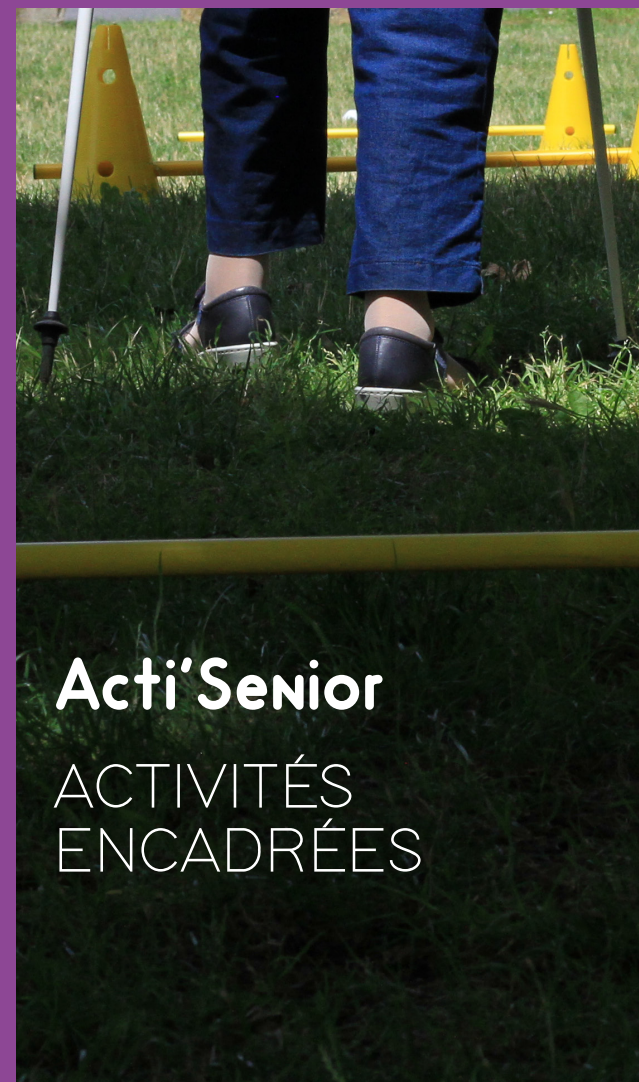
14, rue de planard
12100 Millau

07.78.42.53.26

ACTISANTE@LAPOSTE.NET

@FACEBOOK

Tarifs sur demande / Prestations éligibles au CESU



Acti'Senior
ACTIVITÉS
ENCADRÉES



NOS ACTIVITÉS

MARCHE

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

GYM DOUCE

JEUX LUDIQUES

MAINTIEN DE LA MÉMOIRE

PRÉVENTION CONTRE LES CHUTES

EXERCICES D'ORIENTATIONS



NOS MISSIONS

Acti'Seniors a pour objectifs :

- d'améliorer la qualité de vie des seniors
- de diminuer l'isolement
- d'augmenter les interactions sociale
- de renforcer l'estime de soi
- de favoriser l'autonomie des seniors
- de prévenir l'apparition de troubles cognitifs
- de préserver les capacités physiques et physiologiques



NOS PLUS



large choix d'activités
adaptées aux seniors



transport des personnes
de leur domicile
jusqu'au lieu des activités



tous les après-midis
du lundi au vendredi