



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.



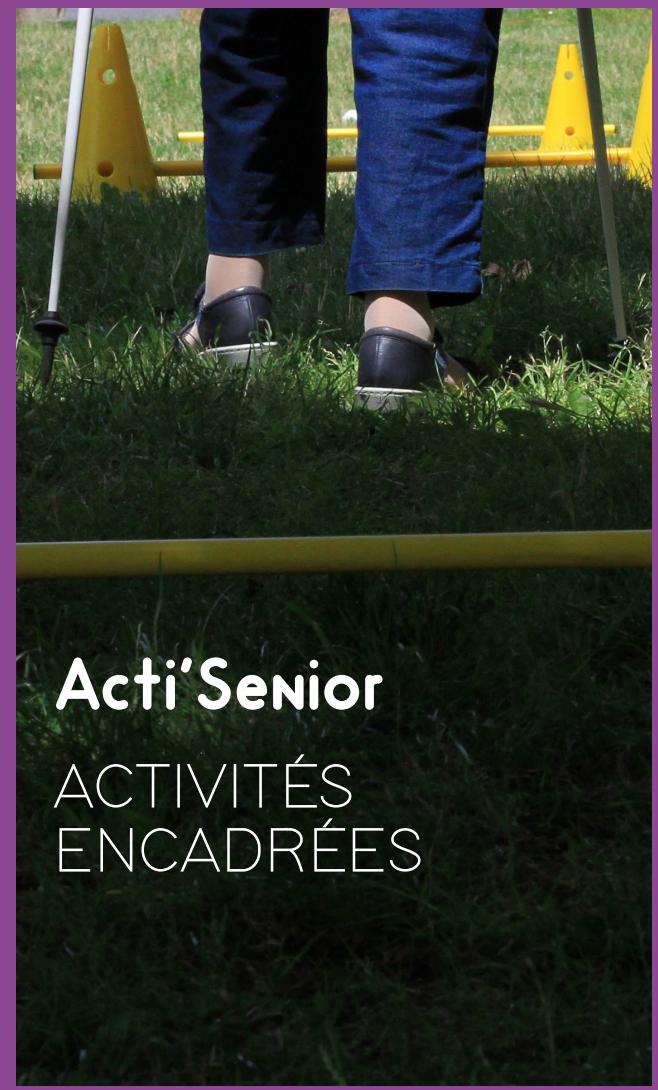
**Acti'Senior**  
14, rue de planard  
12100 Millau

**07.78.42.53.26**

ACTISANTE@LAPOSTE.NET  
@FACEBOOK

Tarifs sur demande / Prestations éligibles au CESU

Ne pas jeter sur la voie publique - Tous droits réservés - Photos : Acti'santé - Crédit graphique : WWW.LEMANOIRUAUXHISTOIRES.COM



**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 séniors
- de diminuer l'isolement
- d'augmenter les interactions sociale
- de renforcer l'estime de soi
- de favoriser l'autonomie des séniors
- de prévenir l'apparition de troubles cognitifs
- de préserver les capacités physiques et physiologiques



## NOS PLUS



large choix d'activités adaptées aux séniors



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



tous les après-midis du lundi au vendredi