

Bulletin d'Inscription:

Nom:

Prénom:

Adresse:

Code Postal:

Commune:

Tél:

Les inscriptions sont à remettre à la Directrice de la Marpa ou dans la boîte aux lettres au plus tard une semaine avant l'évènement.

Animations (15h-18h): 4,60€

Déjeuner: 10,10€

Déjeuner Jours Fériés: 28,05€

Repas et Animations: 14,70€

Pour nous contacter

Tél : 04.74.38.88.27

Mail : marpabrenod@orange.fr

Rejoignez-nous sur Facebook ou le site **marpa-ainrhone.fr**



Mars 2023

Déjeunera à la Marpa:

Entourer la date de présence

Lundi: 6-13-20-27

Mardi: 7-14-21-28

Mercredi :1-8-15-22-29

Jeudi: 2-9-16-23-30

Vendredi: 3-10-17-24-31

Samedi: 4-11-18-25

Dimanche:5-12-19-26

Repas à thème

Le 17/03 Saint Patrick ☐



Le Club « Les Jonquilles » est présent tous les mardis après-midi à la Marpa pour partager un moment convivial. Rejoignez-les!

Activité physique avec Denis

Mardi 10h

Le 07 ☐

Le 21 ☐

Le 14 ☐

Le 28 ☐

Jeudi 15h

Le 02 ☐

Le 23 ☐

Le 09 ☐

Le 30 ☐

Le 16 ☐



Chorale à 15h

Avec Sophie

Le 03 ☐

Le 24 ☐

Le 10 ☐

Le 31 ☐

Le 17 ☐



Sophrologie à 15h

avec Isabelle

Le 13 ☐

Le 27 ☐

Fête du court métrage à 15h

Le 15 ☐

Ciné Mémoire à 15h

Le 22 ☐

Travail d'équilibre et mobilité: regagner souplesse et force musculaire, retrouver mobilité et autonomie, (re)gagner confiance en soi améliorer son capital santé.

Chorale: le chant permet aux seniors d'évacuer leur stress ou idées noires, de prendre confiance en eux, d'améliorer leurs capacités respiratoires et leur mémoire mais surtout d'avoir une activité sociale très enrichissante.

Sophrologie: c'est une méthode de relaxation, qui permet à la personne d'apprendre à se détendre, à relâcher les muscles, à mieux respirer et à reposer le système nerveux. Ainsi la personne sera moins fatiguée, elle soulagera ses douleurs musculaires et articulaires, cela facilitera son sommeil, elle se sentira plus légère et joyeuse. Cette méthode est simple et accessible à tous.

Marpa Les Narcisses
65, route de Champdor
01110 - BRENOT



Activité physique

*Si vous êtes retraité,
voisin de la structure...
Et que vous souhaitez
partager le repas ou une
animation d'après-midi
avec les résidents
Vous serez les
bienvenus !
N'hésitez pas à venir
vous renseigner...*



Accompagner pour bien vieillir

**Programme
Accueil de
Proximité
Mois de Mars 2023**



Marpa
Les Narcisses
La résidence de nos aînés