

Travail d'équilibre et

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



Activité physique

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.

*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 Septembre
2023



Marpa Les Narcisses
65, route de Champdor
01110 - BRENOD



Marpa
Les Narcisses
La résidence de nos aînés

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



Septembre 2023

Déjeunera à la Marpa:

Entourer la date de présence

Lundi: 4-11-18-25

Mardi: 5-12-19-26

Mercredi : 6-13-20-27

Jeudi: 7-14-21-28

Vendredi: 1-8-15-22-29

Samedi: 2-9-16-23-30

Dimanche: 3-10-17-24

Repas à thème: Belgique

Le 28



Activité physique avec Denis

Mardi 10h

Le 05

Le 18

Le 11

Le 25

Jeudi 15h

Le 07

Le 21

Le 14

Le 28

Chorale à 15h

Le 01

Le 22

Le 08

Le 29

Le 15

Ciné Mémoire à 15h

Le 20

**Journée Partage et Découvertes
le 16/09/23**