

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...*

Marpa Les Narcisses
65, route de Champdor
01110 - BRENOD



Accompagner pour bien vieillir

**Programme Accueil
de Proximité**
Mois d'Octobre 2023



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



Octobre 2023

Déjeunera à la Marpa:

Entourer la date de présence

Lundi: 2-9-16-23-30

Mardi: 3-10-17-24-31

Mercredi :4-11-18-25

Jeudi: 5-12-19-26

Vendredi: 6-13-20-27

Samedi: 7-14-21-28

Dimanche:1-8-15-22-29

Semaine du Goût
du 9 au 15/10



Repas Gastronomique

Anne-Sophie PIC

Le 25



Activité physique avec Denis

Mardi 10h

Le 03

Le 24

Le 10

Le 31

Le 17

Jeudi 10h changement d'horaire

Le 05

Le 19

Le 12

Le 26

Chorale à 15h

Le 06

Le 20

Le 13

Le 27

Musée de la Résistance à 15h

Le 02

Théâtre AINCOGNITO à 15h

Le 21