

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): 5€

Déjeuner: 11,30€

Déjeuner Jours Fériés: 29,20€

Repas et Animations: 16,30€

Pour nous contacter

Tél : 04.74.38.88.27

Mail : marpabrenod@orange.fr

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



Novembre 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

Samedi: 4-11-18-25

Dimanche: 5-12-19-26



Le 16

Menu Beaujolais et spectacle à 15h « Les 6phonnés »

Activité physique avec Denis

Mardi 10h

Le 07

Le 21

Le 14

Le 28

Jeudi 10h changement d'horaire

Le 02

Le 23

Le 09

Le 30

Le 16

Chorale à 15h

Le 10

Le 24

Le 17

Médiation animale à 15h

Le 03

Après-midi musical à 15h

Le 08

Ciné Mémoire à 15h

Le 29

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 Novembre
2023*



Marpa Les Narcisses
65, route de Champdor
01110 - BRENOD



Marpa
Les Narcisses
La résidence de nos aînés