

## 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.*

*Toute absence non dénoncée 48h avant sera facturée.*

· 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

Fax : 09.70.62.49.13

Mail : marpabrenod@orange.fr

Rejoignez-nous sur Facebook ou Instagram  
site [marpa-airrhone.fr](http://marpa-airrhone.fr)



## Mai 2024

### 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

### Jours Fériés

Le 01

Le 08

Le 09

Le 19

Le 20

Repas à thème: la Vendée

Le 17

### Activité physique avec Denis

Le 01  10h

Le 15  15h

Le 06  10h

Le 20  10h

Le 08  10h

Le 28  15h

Le 13  10h

Le 30  14h



### Chorale à 15h

Le 03

Le 24

Le 10

Le 31

Le 17

### Art Floral 15h

*(sur inscription uniquement)*

Le 29

### Médiation animale à 15h

Le 02

Le 23

### Ciné Mémoire à 15h

Le 22

**Assemblée Générale de  
la Marpa le 16/05 à 18h**

### **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 Mai 2024**



**Marpa Les Narcisses**  
65, route de Champdor  
01110 - BRENOD



**Marpa**  
**Les Narcisses**  
La résidence de nos aînés