

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.

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 - BRENOD

*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 Janvier
2025



Bonne Année

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): 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 le site **marpa-ainrhone.fr**

Janvier 2025

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 01/01/2025



Activité physique avec Denis

Lundi 10h

Le 06 Le 20

Le 13 Le 27

Magasin bleu

Le 21



Atelier floral à 15h

Le 22

Médiation animale à 15h

Le 16

Galette des Rois avec le Club « Les jonquilles »

Le 09/01

