

Travail d'équilibre et

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



Yoga sur chaise

Yoga sur chaise: est une pratique qui permet de profiter des bienfaits du yoga tout en étant assis, Il aide à améliorer la flexibilité, la force et l'équilibre, tout en favorisant la détente et la relaxation.

Art floral: offre une échappatoire créative et apaisante, La composition de décorations florales permet de stimuler la créativité tout en favorisant l'autonomie et les interactions sociales.

Marpa Les Narcisses
65, route de Champdor
01110 – BRENOD



Accompagner pour bien vieillir

Programme
Accueil de
Proximité
Mois de Janvier
2026

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.

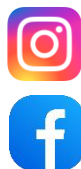
- Animations (15h-18h): 6,50€
- Déjeuner: 11,90€
- Déjeuner Jours Fériés: 30,20€
- Repas et Animations: 18,40€

Pour nous contacter

Tél : 04.74.38.88.27

Mail : direction@marpabrenod.fr

Rejoignez-nous sur Facebook
et/ou Instagram ou le site
marpa-airrhone.fr



Janvier 2026

Déjeunera à la Marpa:

Entourer la date de présence

Lundi: 5-12-19-26

Mardi: 6-13-20-27

Mercredi :7-14-21-28

Jeudi: 1-8-15-22-29

Vendredi: 2-9-16-23-30

Samedi: 3-10-17-24-31

Dimanche:4-11-18-25

Jours Fériés:

Le 01/01/2026 ☐



Activité physique avec Denis

Lundi 10h

Le 05 ☐

Le 19 ☐

Le 12 ☐

Le 26 ☐

Jeudi 10h

Le 08 ☐

Le 22 ☐

Le 15 ☐

Le 29 ☐

Vente vêtements ELORA

Le 21 ☐



Yoga sur chaise à 15h

Le 16 ☐

Le 30 ☐

Médiation animale à 15h

Le 07 ☐