

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

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: la composition de décorations florales permet de stimuler la créativité tout en favorisant l'autonomie et les interactions sociales.

*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 de Février
2026



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 ou le site **marpa-ainrhône.fr**



Février 2025

Déjeunera à la Marpa:

Entourer la date de présence

Lundi: 2-9-16-23

Mardi: 3-10-17-24

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

Carnaval de Venise

le 13/02 à 15h

☐

Activité physique avec Denis

Lundi à 10h

Le 02 ☐

Le 16 ☐

Le 09 ☐

Le 23 ☐

Jeudi à 10h

Le 05 ☐

Le 19 ☐

Le 12 ☐

Le 26 ☐

Atelier floral à 15h

Le 25 ☐

Yoga à 15h

Le 12 ☐

Le 27 ☐

Médiation animale à 15h

Le 04 ☐

Après-midi musical

Le 18 ☐



Chorale

Le 06 ☐

Le 26 ☐

Le 20 ☐