

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 décos 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...*



Accompagner pour bien vieillir

Programme
Accueil de
Proximité
Mois de Février
2026



Marpa Les Narcisses
65, route de Champdor
01110 – BRENOD

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 boite 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-ainrhone.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