

**Gym Douce:** regagner souplesse et force musculaire, retrouver mobilité et autonomie, améliorer son capital santé.

**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.

**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.

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



*Médiation animale*

*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...*



**Programme  
Accueil de  
Proximité  
Mois de Février  
2020**



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

*Accompagner pour bien vieillir*

## 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): 4,10€

Déjeuner: 8,90€

Déjeuner Jours Fériés: 25€

Repas et Animations: 12,15€

## 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**

## Déjeunera à la Marpa:

Entourer la date de présence

Lundi: 3-10-17-24

Mardi 4-11-18-25

Mercredi 5-12-19-26

Jeudi 6-13-20-27

Vendredi 7-14-21-28

Samedi 1-8-15-22-29

Dimanche 2-9-16-23

## ANIMATION

Activité « Gym Douce »

de 14h à 15h

Le 06/02

Le 13/02

Le 20/02

Le 27/02



## Sophrologie à 15h

Avec Oriane ORLANDINI

Le 03/02

## Chorale à 15h

Avec Sophie DUMAS



Le 05/02

Le 19/02

Le 12/02

Le 26/02

## Fêtons la chandeleur

Le 04/02



## Souvenirs, souvenirs

Line RENAUD

Le 07/02



## Concert « 3Cord'Au Vent » à 15h- concert participatif

Flûte traversière, piano, alto

Le 24/02