

Vous êtes intéressé ?

***Pour échanger ensemble sur
le programme, faire connaissance,***



Contactez la résidence au 02.99.09.03.86
Gwen, animatrice
ou les secrétaires

Pour vous inscrire ou réserver votre transport.



**LES JEUDIS
de l'OURME
"MOUVANCE"**



Résidence de l'Ourme
5, rue de l'Ourme
35160 MONTFORT-SUR-MEU
Tél : 02.99.09.03.86 / Fax : 02.99.09.07.28
foyer.montfort@wanadoo.fr

Le déroulement



11h30 : Transport
(facultatif)

2€



12h : Déjeuner au
restaurant de la résidence

9,30€



13h30 à 14h30 : Activités libres



14h30 à 16h :
Atelier Prévention des Chutes
"MOUVANCE"

5€



16h à 16h30 : Goûter

Que vous propose-t-on ?

Chaque jeudi, un professionnel vous accueille selon un programme d'activités en lien avec la prévention des chutes "MOUVANCE".

Ces ateliers peuvent utiliser le parcours santé intérieur ou extérieur adapté aux seniors.



Comment cela se passe ?



Ce programme est organisé autour d'un cycle de 5 à 6 séances incluant obligatoirement le repas.

Votre inscription est un engagement à participer sur le cycle.