

Vous êtes intéressé ?

**Pour échanger ensemble sur
le programme, faire connaissance
ou vous inscrire :**



Contactez la résidence au
02.99.09.03.86 et demandez Gwen,
la Coordinatrice de lien social.



BRETAGNE



GRATUIT

**LES JEUDIS
de l'OURME**

"GYM/MOUVANCE"



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

Que vous propose-t-on ?

De participer à des activités variées et adaptées aux personnes âgées pour la prévention de la perte d'autonomie.



Sur un cycle de **6 séances** .minimum

Nous pouvons organiser votre transport sur inscription.

Un service déjeuner au restaurant de la résidence, est proposé en fonction des disponibilités (10 €/repas).

Votre inscription est un engagement à participer sur le cycle.

Comment cela se passe ?

Chaque **jeudi**, (hors vacances scolaires), un **professionnel** vous accueille de 14h45 à 16h00 pour maintenir et restaurer vos capacités pour préserver l'autonomie et ainsi diminuer la fréquence, le risque et la gravité des chutes.

A 16h00, un goûter vous sera servi.

Le déroulement



11h30 : Transport

2.20€ à régler à la Navett'o Centre



12h : Déjeuner au restaurant de la résidence *10€ le repas*



13h15 à 14h45 : Activités libres



14h45 à 16h : Activités collectives
Gratuit



16h à 16h30 : Goûter
Gratuit