

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
accueil.residence@montfort-sur-meu.bzh

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 (10,20 €/repas).

Votre inscription est un engagement à participer sur le cycle.

Si vous êtes absent pour convenances personnelles, vous devez, nous prévenir 48h à l'avance.

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

10,20€ le repas



13h15 à 14h45 : Activités libres



14h45 à 16h : Activités collectives

Gratuit



16h à 16h30 : Goûter

Gratuit