Forfait Autonomie octobre 2026

Animations Seniors (sur inscriptions !)

Jeudi 1	**Gym douce** 15h30 à 16h30 à la Résidence
Mardi 6	**Qi-Gong** 16h à La Daufresne (salle Point P)
Jeudi 8	**Gym douce** 15h45 à 16h45 à La Daufresne
Vendredi 9	**Les passeurs d'images et de sons** **le maillon d'une mémoire / Bistrot sinon rien** 14h30 à La Résidence
Jeudi 15	**9h30 Accompagnement aux courses** Réservé aux résidents du Val d'Oust
	Dictée **" A vos papilles et à vos stylos !"** 15h à la Résidence
Vendredi 16	**Réflexologie plantaire** 14h à la Résidence (sur résa : 3 places))
Vendredi 30	**Pilates** 15h à 16h15 à la Résidence

Vous avez **60 ans** ou plus et vous résidez sur **Malestroit** ? N'hésitez pas à nous contacter pour vous inscrire au *02.97.75.04.60* ou au *06.48.63.87.23.* ou par mail à l'adresse : animation-autonomie-malestroit@hotmail.com