

Forfait Autonomie juin 2026



Animations Seniors (sur inscriptions !)

Lundi 2

Accompagnement aux courses
Réservé aux résidents du Val d'Oust

Mardi 2

Qi-Gong
16 h à la Résidence

Jeudi 4

Gym douce
15h30 à 16h30 à la Résidence

Mardi 9

Qi-Gong
16h à La Daufresne (salle Point P)

Jeudi 11

Gym douce
15h45 à 16h45 à La Daufresne

Jeudi 11

Réflexologie plantaire
14h à la Résidence (sur résa : 3 places)

Jeudi 11

Dictée
15h à la Résidence

Lundi 15

Accompagnement aux courses
Réservé aux résidents du Val d'Oust

Jeudi 18

Gym douce
15h30 à 16h30 à la Résidence

Vendredi 19

Art Floral
15h à la Résidence

Jeudi 25

Gym douce
15h45 à 16h45 à La Daufresne

Jeudi 25

Dictée
15h à la Résidence

Vendredi 26

Pilates
15h à 16h15 à la Résidence

Lundi 29

Accompagnement aux courses
Réservé aux résidents du Val d'Oust

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