

Ville d'Allauch

Maison Municipale des Retraités Actifs

Présentation de la Maison des Retraités Actifs

A travers la pratique d'activités adaptées aux personnes à partir de 50 ans, la Maison des Retraités Actifs propose de :

- › **Adhérer** à un service municipal qui œuvre en collaboration avec des seniors pour le bien-être, le plaisir et le bien vieillir.
- › **Lutter** contre l'isolement par le maintien d'un lien social actif.
- › **Préserver** le capital-santé par la pratique d'activités adaptées, dans un cadre convivial d'entraide et de solidarité.
- › **Retarder** les effets du vieillissement, se sentir bien dans sa tête et dans son corps
- › **Participer** à de multiples activités : physiques, culturelles, manuelles, ludiques
- › **Se retrouver** pour des journées récréatives et des animations festives.
- › **Découvrir** grâce au partenariat avec la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS), des activités seniors encadrées par des seniors actifs.

Quelles sont les activités proposées par la Maison Municipale des Retraités Actifs (MMRA)

Activités sportives

- › Aïkido / Self Defense

- Boules
- Danse
- Gymnastique Tonique
- Gymnastique de Maintien
- Gymnastique Douce
- Gymnastique Zen : Qi Gong
- Randonnée
- Randonnée Douce

Activités culturelles

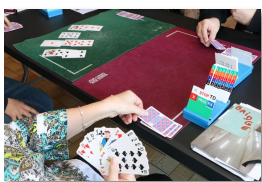
- Accros du Mulot (Informatique)
- Anglais
- Le Coin des Lecteurs
- Remue-méninges (Jeux de Mémoire)

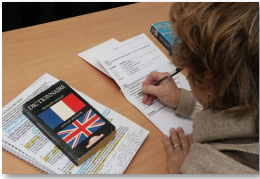
Activités ludiques

- Contrée
- Jeux divers (scrabble, échecs, bridge, tarot...)
- Petites Mains (couture, tricot, ateliers manuels...)

Séjours sportifs

- Un séjour d'été
- Un séjour d'hiver





Comment adhérer à la Maison Municipale des Retraités Actifs (MMRA)

- Remplir un bulletin d'inscription
- S'acquitter de l'adhésion annuelle (qui donne accès à toutes les activités proposées par la MMRA hors séjours)
- S'acquitter de l'adhésion obligatoire à la FFRS (Fédération Française de la Retraite Sportive)
- Fournir un certificat médical indiquant la liste précise des activités choisies

CONTACT



SERVICES MUNICIPAUX

Maison Municipale des Retraités
Actifs (MMRA)

Espace Culturel et Sportif Robert
Ollive
893 Avenue Salvador Allende
13190 Allauch

 04 91 10 44 72

 [VOIR LA FICHE](#)

MAIRIE D'ALLAUCH

1 Place Pierre Bellot
13190 Allauch

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi - Jeudi :

8h30 > 12h30 - 14h > 18h

Vendredi :

8h30 > 12h - 14h > 17h30

Samedi :

8h30 > 12h