



**GUIDE**  
**DES ACTIVITÉS**  
**SENIORS**  
**SEPT./DÉC. 2021**

ville-bron.fr



## CAFÉ PHILO

Un espace de parole et d'échange autour d'un sujet vaste et recentré sur l'humain. Ce temps permet d'échanger autour d'une question philosophique. Le philosophe essaie de faire émerger une vision plus claire et plus approfondie du sujet choisi.

Lieu : Salle de l'Enchantement, 167 avenue Franklin Roosevelt, Bron.

Activité seniors, dans la limite des places disponibles.  
Inscription auprès du CCAS

**Les mercredis de 19h à 20h :**

06 oct. 2021 : La société met-elle fin à notre solitude ?

10 nov. 2021 : Puis-je partager une émotion ?

01 déc. 2021 : Vivre ensemble.



## À L'AISE AVEC LE NUMÉRIQUE

Des ateliers pour développer les usages d'Internet. Un médiateur guidera le public et fera découvrir de nouveaux usages : transférer des photos, organiser des fichiers, exercer la mémoire avec des jeux, mettre en page un texte, discuter par vidéo avec des proches, réaliser des démarches en ligne (impôts, retraite, CAF, Préfecture, CARSAT, CPAM, ...)

Lieu : Cyberbase, 212 avenue Franklin Roosevelt, Bron

Action senior, groupe de 8 personnes. Animée par la Cyberbase

**ATTENTION Niveau intermédiaire** : Session réservée aux personnes ayant déjà quelques bases en informatique. Inscription auprès du CCAS.

**Les lundis matin de 10h à 12h** : 11 et 18 oct. / 08, 15, 22 et 29 nov. / 06 et 13 déc.

**Les jeudis après-midi de 13h45 à 15h45** : 14 et 21 oct. / 18 et 25 nov. / 02, 09 et 16 déc.

## ATELIER MÉMOIRE ÉQUILBRÉE

Dynamiser sa mémoire et affirmer son équilibre ! Oser le mouvement afin de renforcer son autonomie au quotidien.

Action seniors, groupe limité à 10 personnes (engagement pour 10 séances). Animée par ABC Prévention santé. Inscription auprès du CCAS.

Lieu : Salle de l'Enchantement, 167 avenue Franklin Roosevelt, Bron.

Les lundis de 9h à 10h30 puis de 10h45 à 12h15 :  
13, 20 et 27 sept. / 11 et 18 oct. / 08, 15, 22 et 29 nov. / 13 déc.



## ESPACE LUDOTHÈQUE

Espace de jeux pour tous les âges : tapis d'éveil pour les petits, une salle pour les jeux de rôles (pour les jeunes enfants), un espace construction pour les plus téméraires, un espace extérieur avec jeux en bois (selon le temps) et un large espace pour les jeux de société.

Action intergénérationnelle, inscription auprès du CCAS.

Lieu : Maison des Arts, 25 rue de l'Humanité, Bron.

Les mercredis de 14h30 à 17h : 06 oct. / 10 nov. / 01 déc.

## EXPRESSION THÉÂTRALE

Venez prendre du plaisir et vous amuser ensemble. Faites travailler votre mémoire et votre corps pour explorer votre créativité, votre imaginaire, votre capacité à jouer.

Action seniors, groupe de 10 personnes. Animée par Rose Giovannini, comédienne et metteuse en scène. Inscription auprès du CCAS.

Lieu : Espace Jacques Duret, 37 rue Hélène Boucher, Bron.

Les mardis de 9h à 11h : 28 sept. / 19 oct. / 9 et 23 nov. / 07 et 14 déc.





## D-MARCHE

Ateliers visant à inciter les seniors à plus marcher afin de s'entretenir physiquement. Travail sur les bienfaits sur la santé. Une séance de 3h et deux séances de 2h. Inscription auprès du Centre social Gérard Philipe.

Lieu : Centre social Gérard Philipe, 11 Rue Gérard Philipe, Bron.

Le lundi 18 oct. de 9h à 12h

Les lundis 15 nov. et 6 déc. de 9h30 à 11h30

---

## ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : VOS ALLIÉS POUR BIEN VIEILLIR

Ateliers autour de la nutrition santé pour les plus de 60 ans. Inscription obligatoire auprès du CCAS. Engagement pour les 5 séances.

- Quels aliments pour ma santé après 60 ans ?
- Le gras : ami ou ennemi ?
- Les produits sucrés, faut-il vraiment s'en méfier ?
- Bien manger pour mon cœur
- Diabète et alimentation
- Pleine conscience : retrouver le plaisir de manger
- Émotions et alimentation : trouver le juste équilibre
- Prévenir la fonte musculaire
- Prévenir le risque de déshydratation

Lieu : Maison des sociétés, Salle F, Square Grimma.

Les mardis de 9h à 12h : 12 et 19 oct. / 9, 16 et 23 nov.



ville-bron.fr



**Pass sanitaire et masque exigés**

Pour tout renseignement :

**Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Bron (CCAS)**

Espace Roger Perstourie

21, place du 11 novembre 1918 / Bron

Tél. : 04 72 36 13 71