



GUIDE

DES ACTIVITÉS SENIORS

MARS / JUIN 2022

ville-bron.fr



RDV des aidants

- **Anais Puyfages**

Psychologue clinicienne spécialisée en
Gérontologie

- **Mickaël Rodrigues**

Assistant de Soins en Gérontologie

L'objectif est d'apporter une aide de proximité aux aidants à domicile en leur proposant de rencontrer des professionnels et des personnes vivant la même situation qu'eux.

Ces rencontres doivent être considérées comme des temps de répit où la parole se libère, ce qui doit permettre d'une part de repérer plus facilement des situations de fragilité et d'autre part de prévenir certains comportements et difficultés à domicile en apaisant les tensions.

Inscription auprès du CCAS



Inscriptions auprès du CCAS

9 et 23 Mars / 6 et 20 avril
4 et 18 mai / 8 et 22 juin

Maison des sociétés – salle G

9h30 - 11h30

Atelier Mémoire équilibrée

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

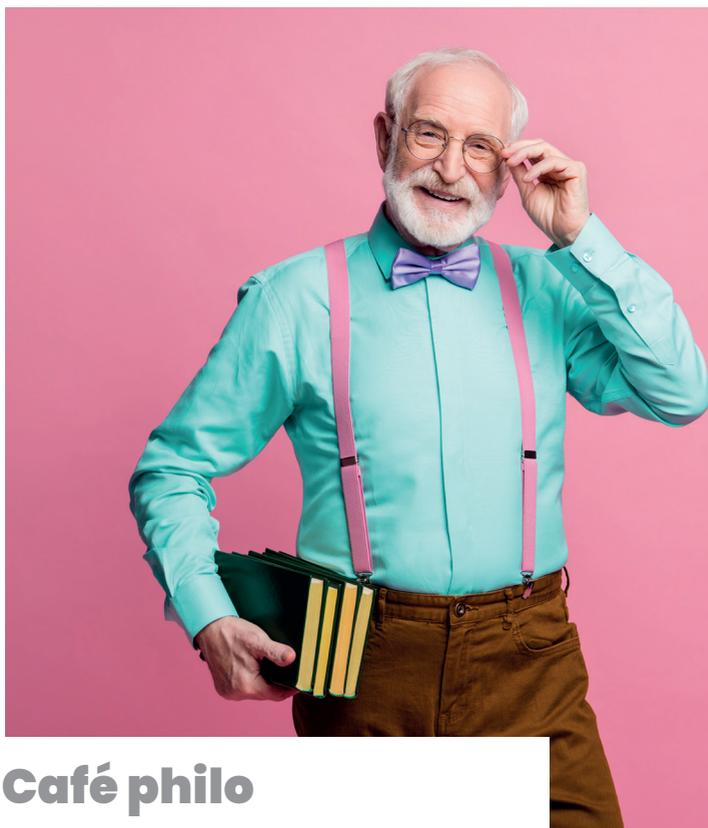
Lieu : Salle de l'enchantement
168 avenue Franklin Roosevelt 69500 Bron

Inscription auprès du CCAS



Les lundis de 9h à 10h30 aux dates suivantes :

28 février
7 / 14 / 21 / 28 mars
4 / 11 avril
2 / 9 / 16 mai



Café philo

Activité intergénérationnelle

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
168 avenue Franklin Roosevelt 69500 Bron.

Inscription auprès du CCAS

**Seulement les mercredi
de 19h à 20h30 :**

2 Mars 2022 : Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?

6 avril 2022 : Le bonheur est-il en nous ou hors de nous ?

11 Mai 2022 : Toute vérité est-elle bonne à dire ?

8 Juin 2022 : La culture est-elle un arrachement à la nature ?

Atelier deuxième souffle

Programme d'activités physiques adaptées assuré par des éducateurs diplômés.

Venez vous retrouver lors d'un moment convivial et garder la forme. Participation demandée de 50€ pour la licence sportive.

Lieu : Espace Roger Pestourie
Salle Magnolias
Côté Square Grima

Inscription auprès du CCAS



De 9h à 10h30 ou de 10h30 à 12h :

3 mars/ 10 mars/ 17 mars/
24 mars/ 31 mars/ 7 avr./
14 avr./ 5 mai/ 12 mai/ 19 mai/
2 juin/ 9 juin/ 16 juin/ 23 juin/
30 juin/



Les Mardis de 9h à 11h :

8 mars/ 22 mars/ 5 avr.
10 mai/ 24 mai/ 14 juin/ 28 juin

Sophrologie

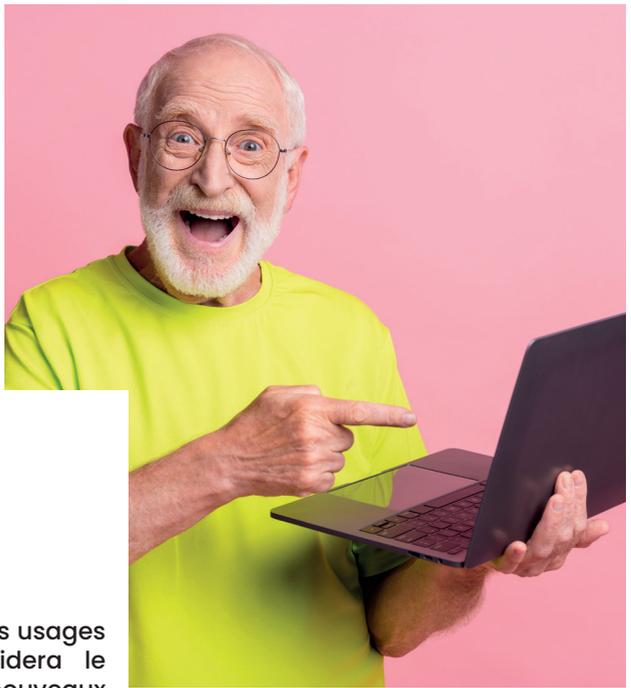
Méthode douce et facile qui s'adapte à chacun .

Elle utilise des outils tels que la respiration, des mouvements de relâchements musculaires et la visualisation positive pour permettre la détente et la relaxation du corps et de l'esprit.

Chacun pratique à son rythme et selon ses capacités.
Les exercices peuvent se pratiquer assis ou debout au choix des participants.

Lieu : Salle des nénuphars
Espace Roger Pestourie.
Entrée côté square Grima.

Inscription auprès du CCAS



A 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, ...)

Les ateliers sont financés dans le cadre du programme "Parcours Prévention Connectée" par la CARSAT (Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail).

Lieu : La Cyberbase
212 Av. Franklin Roosevelt, 69500 Bron

Action sénior, groupe de 8 personnes
Animé par la Cyberbase

Attention : niveau débutants : cession réservée aux personnes ne maîtrisant pas du tout l'informatique

Inscription auprès du CCAS

Les mardis matin de 10h à 12h :

01/ 08/ 15/ 22 et 29 Mars
05 et 12 Avril

Les vendredis après-midi

de 13h45 à 15h45 :

04/ 11/ 18/ 25 Mars
01/ 08 et 15 Avril



Carsat Retraite
& Santé
au travail

Pass vaccinal 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



ville-bron.fr

