

A group of elderly people are shown in a candid, joyful moment outdoors. In the foreground, an elderly man with white hair, wearing a light blue patterned button-down shirt, is laughing heartily. To his right, an elderly woman with short, curly white hair, wearing a white sleeveless top, is also laughing and looking towards him. In the background, a younger woman in a light blue zip-up jacket is smiling. On the far right, the profile of an elderly man is visible, looking towards the group. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

**GUIDE**  
**DES ACTIVITÉS**  
**SENIORS**  
**SEPT. / DÉC. 2022**

# RDV des aidants

**Deux professionnels de santé spécialisés en gériatrie animent différents ateliers pour vous aider dans l'accompagnement de votre proche**

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.

**Groupe de 10 personnes**  
**Gratuit**  
**Lieu intergénérationnel - Espace Roger Pestourie**  
**Inscription auprès du CCAS**



## **Inscription auprès du CCAS**

Les mercredis de 9h30 à 11h30 :

21 septembre / 5 et 19 octobre /  
9 et 23 novembre / 7 et 21 décembre



# La marche des aidants

Un temps de rencontre destiné aux personnes qui accompagnent un proche en perte d'autonomie ou malade. Ces rencontres permettent de prendre un temps pour soi à l'extérieur, un temps de répit afin de rencontrer d'autres personnes ayant le même vécu, pour échanger, partager une activité en petit groupe et profiter des bienfaits de la marche.

**Inscription auprès du CCAS**  
**Participation gratuite**

Départ à **9h30** devant le Lieu  
**Intergénérationnel** derrière l'**Espace**  
**Roger Pestourie**

5 octobre /  
2 novembre



# 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 60€ pour la licence sportive.

## Inscription auprès du CCAS

**Lieu :** Salle Nénuphars -  
Espace Roger Pestourie  
Côté Square Grima

Deux groupes de 15 personnes

# Sophrologie

Méthode douce et facile qui s'adapte à chacun.

Elle utilise des outils tels que la respiration, des mouvements de relâchement musculaire 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.

## Inscription auprès du CCAS

**Lieu :** Lieu intergénérationnel -  
Espace Roger Pestourie.

1 groupe de 10 personnes



**Les mardis de 14h à 15h  
et de 15h à 16h**  
20 et 27 septembre / 4, 11, 18 octobre /  
8, 15, 22 et 29 novembre /  
6 et 13 décembre



**Les mardis de 9h à 10h :**  
20 septembre / 4 et 18 octobre / 15  
et 29 novembre / 13 décembre

# Atelier Mémoire équilibrée

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

## Inscription auprès du CCAS

Lieu : Salle Nénuphars - Espace Roger Pestourie

1 groupe de 10 personnes (12 max.)



**Un cycle de 10 séances. Les lundis de 9h à 10h30 aux dates suivantes :**

26 septembre /  
3, 10, 17 et 24 octobre /  
7, 14, 21 et 28 novembre /  
5 décembre

# Manger, Bouger, Santé préservée

## Bien manger Bien bouger :

- 4 séances de 2h avec une diététicienne.
- 2 séances de 2h d'activité physique adaptée (gym douce sur chaise, initiation à la marche nordique).

L'objectif de ces ateliers est de préserver/maintenir la santé et le bien-être.

Lieu : Lieu intergénérationnel - Espace Roger Pestourie

## Inscription auprès du CCAS



**Lundis de 14h à 16h**

26 septembre /  
3, 10, 17, 24 et 31 octobre

## Sérénité piétons

Sensibiliser les piétons seniors aux dangers qu'ils peuvent rencontrer sur la voie publique et qui sont parfois sous-estimés. Le but étant également de donner des clés permettant d'être plus vigilant par le biais de conseils simples à mettre en œuvre au quotidien.

**Lieu :** Lieu intergénérationnel -  
Espace Roger Pestourie

**Inscription auprès du CCAS**



**De 9h à 11h**  
**Jeudis 13 et 20 octobre**

## Karaoke

Moment convivial autour de l'univers de la chanson, chacun pourra choisir d'écouter et/ou de chanter ses chansons préférées. Des jeux seront également organisés pour s'amuser ensemble sur de nombreux thèmes musicaux.

**Lieu :** Lieu intergénérationnel

**Sans inscription**

**Les jeudis de 14h à 16h30**  
6 octobre / 17 novembre /  
15 décembre



## Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pour toute information  
**Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Bron (CCAS)**  
Numéro accueil CCAS : **04 72 36 13 71**  
Numéro Animations seniors : **04 72 36 13 78**



ville-bron.fr

