

A photograph of three elderly people smiling and posing for a photo outdoors. On the left is a woman with short grey hair and glasses, wearing a floral patterned top. In the center is a man with a grey beard and a dark cap, wearing a red and black checkered shirt. On the right is a man with a grey beard and glasses, wearing a white button-down shirt. They are standing in front of a background of green trees.

**GUIDE**  
**DES ACTIVITÉS**  
**SENIORS**  
**FÉVR. /JUN 2023**

ville-bron.fr



## RDV des aidants

Deux professionnels de santé spécialisés en gérontologie 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.

**Inscription auprès du CCAS  
Gratuit**

**Lieu : Lieu intergénérationnel  
Groupe de 10 personnes**

## 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  
Espace Roger Pestourie**

**Sans inscription - Gratuit**



Les mercredis de 9h30 à 11h30 :

11 et 25 janvier / 8 et 22 février /  
8 et 22 mars / 12 et 26 avril / 10 et 24 mai /  
7 et 11 juin / 5 et 19 juillet



**De 14h à 16h30**

Mardi 21 février / Jeudi 23 mars /  
Jeudi 27 avril / Mardi 20 juin

# 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**  
**04 72 36 13 78**

**Lieu :** Lieu intergénérationnel  
Espace Roger Pestourie

1<sup>er</sup> groupe de 10 personnes  
de 9h à 10h

2<sup>ème</sup> groupe de 10 personnes  
de 10h30 à 11h30

# Atelier Mémoire équilibrée

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

**Inscription auprès du CCAS**  
**04 72 36 13 78**

**Lieu :** Salle Nénuphars - Espace Roger Pestourie

1<sup>er</sup> groupe de 10 personnes (12 max.)  
de 9h à 10h30

2<sup>ème</sup> groupe de 10 personnes (12 max.)  
de 10h30 à 12h



**Les mardis :**

21 février / 7 et 21 mars / 4 avril /  
9 mai / 6 et 20 juin



**Un cycle de 10 séances. Les lundis**  
**aux dates suivantes :**

20 et 27 février / 6, 13 et 20 mars /  
3 et 24 avril / 15 et 22 mai

# Jeux participatifs

Quiz, mémoire, blind test...

**Lieu :** Lieu intergénérationnel

**Sans inscription - Gratuit**



**De 14h à 16h30**

**Mardi 28 mars / Jeudi 11 mai**

## À venir

Sorties à la journée  
Été 2023

**Le programme et détails des sorties  
sera disponible en Mai.**

## Notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

ville-bron.fr

