

A group of four people are shown in a bright, outdoor setting. 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, wavy white hair, wearing a white sleeveless top, is also laughing and looking towards him. Behind them, a younger woman with blonde hair, wearing a light blue zip-up top, is smiling. On the far right, the profile of an elderly man with white hair is visible, also smiling. The background is a soft, out-of-focus natural setting.

GUIDE DES ACTIVITÉS SENIORS

FÉV./JUN 2024

Rendez-vous 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.

Lieu intergénérationnel
Groupe de 10 personnes

Sur inscription



Les mercredis de 9h30 à 11h30 :
7 et 21 février
6 et 20 mars
3 et 24 avril
15 et 29 mai
5 et 19 juin
10 et 24 juillet

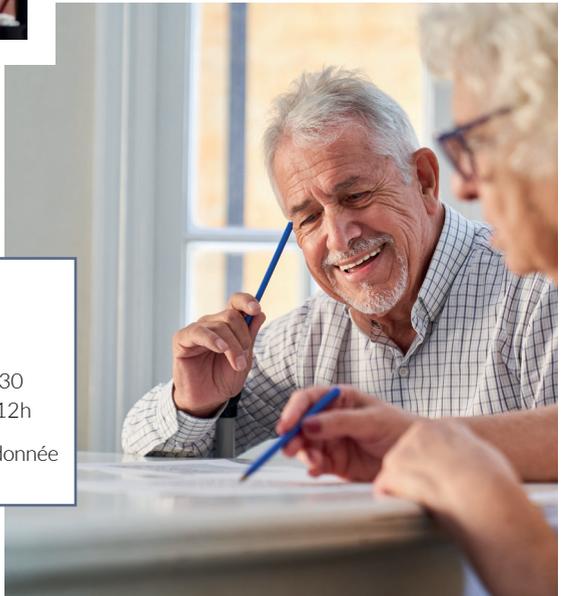
Atelier mémoire équilibrée

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

Les lundis matin :
4, 11, 18 et 25 mars / 22 et 29 avril / 13 et 27 mai /
3, 10 17 et 24 juin

1^{er} groupe de 10 personnes (max 12) : de 9h à 10h30
2^e groupe de 10 personnes (max 12) : de 10h30 à 12h

En fonction des inscriptions, une priorité pourra être donnée aux personnes n'ayant jamais bénéficié de cet atelier.



Salle Nénuphars
Espace Roger-Pestourie

Sur inscription



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.

Lieu intergénérationnel

Sur inscription

Les mardis matin :
5 et 19 mars / 2 et 16 avril
28 mai / 4 et 25 juin

1^{er} groupe de 15 personnes : de 9 à 10h
2^e groupe de 15 personnes : de 10h30 à 11h30

Les ateliers

« Bien manger bien bouger »

Six ateliers de 2 heures pour comprendre l'importance de la nutrition et de l'activité physique pour bien vieillir.

Transmettre les conseils pratiques pour manger sainement et garder la forme : recommandations alimentaires, rythme des repas, accompagnement à la pratique d'une activité physique.

Ateliers 12 à 15 pers.

Les jeudis de 14h30 à 16h30 :

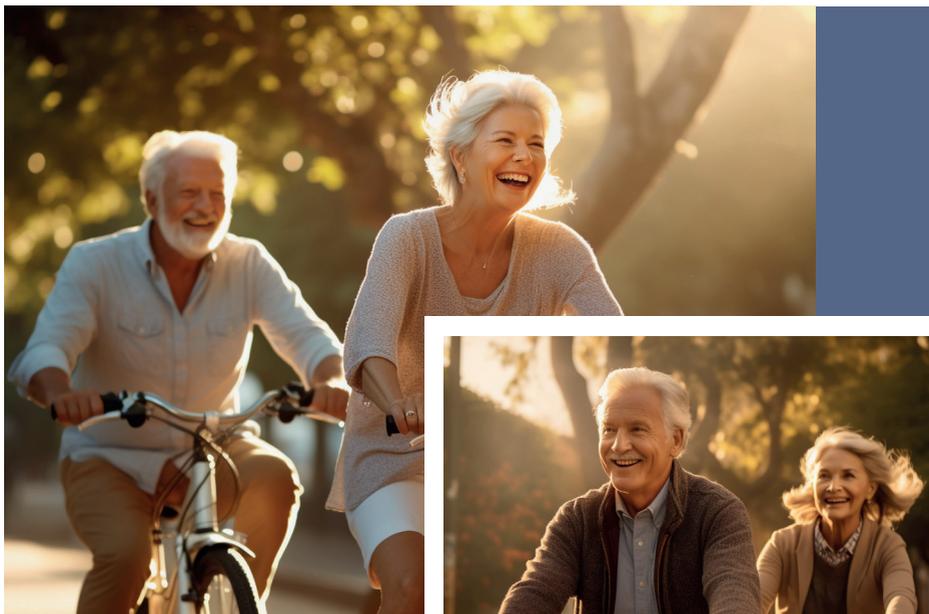
23 mai / 30 mai

6 juin / 13 juin / 20 juin / 27 juin

Lieu intergénérationnel

Sur inscription





Les ateliers « Remise en Selle »



Sur inscription

Les lundis de 14h30 à 16h30 :
18 mars
25 mars
8 avril

Remise en selle et reprise de confiance à vélo

Trois ateliers de 2 heures pour transmettre les bases de la conduite à vélo, de l'équipement, de la sécurité, de la maniabilité et de la circulation en ville.

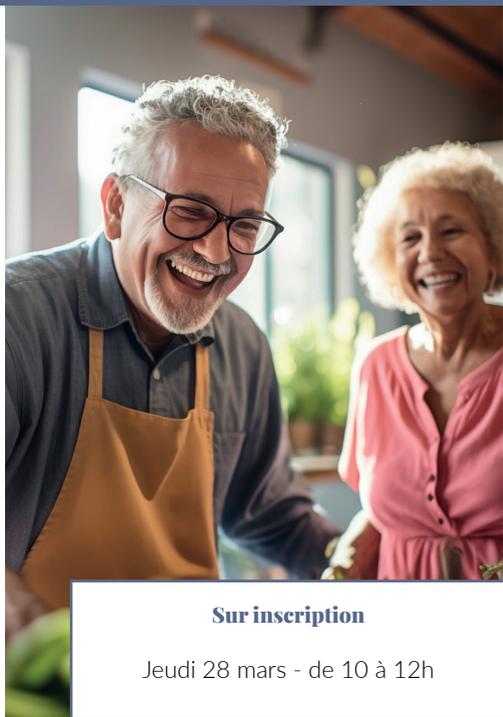
Transmettre les conseils pratiques pour rouler en toute sécurité : réglementation, aménagements, bons comportements et communication, équipements obligatoires et de sécurité, lutte contre le vol, itinéraires. Transmettre les bases des aspects matériels

d'un vélo : fonctionnement, entretien, ergonomie du cycliste.

Ateliers 8 pers. maximum

Il est conseillé de venir avec son propre matériel. Possibilité de location de vélo en cas de besoin.

Parc de Parilly



Sur inscription

Judi 28 mars - de 10 à 12h

Cinéma **« La grande séance »**

En partenariat avec la Médiathèque

Chaque trimestre, nous vous proposons la projection d'un film sélectionné par un groupe de seniors de la Résidence Marius-Ledoux.

Vous pourrez ensuite échanger autour d'un café.

Judi 15 février / Judi 11 avril
Judi 13 juin
à 14h

Auditorium Médiathèque Jean-Prévo
Entrée libre et gratuite

Atelier Anti-gaspi

Échanger, cuisiner, déguster.

Un premier temps d'échange d'environ 30/45 minutes autour d'un quizz sur le gaspillage alimentaire.

Un second temps de 45 minutes de confection de recettes anti-gaspi par les participants.

En dernier lieu, un temps de dégustation et d'échanges.

Ateliers 15 pers. maximum

**Lieu intergénérationnel
Espace Roger-Pestourie**



RECU & GAMMELLES





Thé Dansant

Jeudi 21 mars
de 14 à 17h

Gratuit sur inscription

Salle Magnolias
Espace Roger-Pestourie

Tournoi de coinche

Jeudi 23 mai
de 14 à 18h

Gratuit sur inscription

Salle Magnolias
Espace Roger-Pestourie



Sans
inscription

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.

Jeudi 7 mars / Mardi 2 avril
Jeudi 16 mai / Mardi 4 juin
de 14h à 16h30

Salle Magnolias
Espace Roger-Pestourie



Réalisation : Direction de la Communication - Ville de Bron / Février 2024 / Impression : Service Reprographie / Ne pas jeter sur la voie publique

ville-bron.fr

