



**GUIDE
DES ACTIVITÉS
SENIORS**

FEV./JUIL. 2025

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.

Les mercredis de 9h30 à 11h30 :

12 et 26 février / 12 et 26 mars
9 et 23 avril / 7 et 21 mai
4 et 18 juin / 9 et 23 juillet

Lieu intergénérationnel
Groupe de 10 personnes

Sur inscription

Les permanences France Alzheimer

En partenariat avec France Alzheimer, une permanence mensuelle d'entretiens psychologiques avec un professionnel de santé est mise en place pour accompagner les personnes malades et leurs proches en répondant à leurs attentes et besoins pour faire face aux situations qu'entraîne l'évolution de la maladie.

Les premiers jeudis du mois :
6 février / 6 mars / 3 avril / 15 mai / 5 juin / 3 juillet

Résidence Marius-Ledoux

Prendre rendez-vous
au 04 78 42 17 65





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

Une priorité pourra être donnée aux personnes n'ayant pas participé à l'atelier en 2024.

Les mardis matin :

11 et 25 mars / 8 avril
6 et 20 mai / 3 et 17 juin

1^{er} groupe de 15 personnes : de 9 à 10h

2^e groupe de 15 personnes : de 10h30 à 11h30

Atelier

Mes jambes, mon équilibre

Venez participer à un cycle d'activité physique composé de 12 séances afin de maintenir voire améliorer votre équilibre par des situations pédagogiques ciblées et adaptées.

Les lundis matin :

10, 17, 24 et 31 mars / 7 et 14 avril
5, 12, 19 et 26 mai / 2 et 16 juin

1^{er} groupe de 12 personnes : de 9h à 10h30

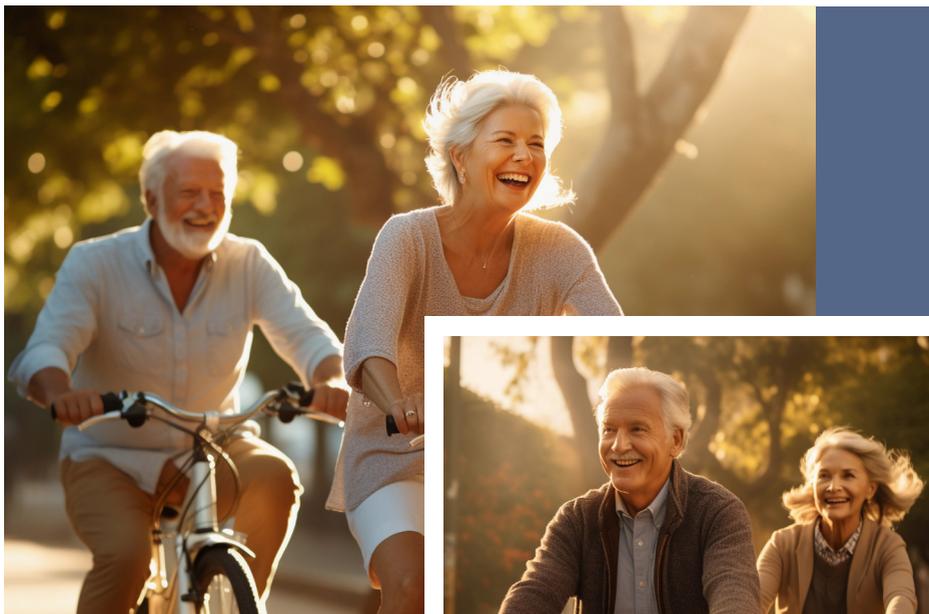
2^e groupe de 12 personnes : de 10h30 à 12h

**Salle Nénuphars
Espace Roger-Pestourie**

Sur inscription

Une priorité pourra être donnée aux personnes n'ayant pas participé à l'atelier en 2024.





Les ateliers « Remise en Selle »



Sur inscription

Les lundis de 14h30 à 16h30 :
31 mars
14 avril
28 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

Les jeudis de 15h45 à 17h :
13, 20 et 27 mars / 3, 10 et 17 avril
15 et 22 mai / 5, 12, 19 et 26 juin

Atelier Activités physiques adaptées

L'activité physique adaptée contribue à l'amélioration de la qualité de vie et vise à limiter les effets délétères du vieillissement et à prévenir l'apparition de maladies chroniques dans le cadre de la prévention primaire.

Lieu intergénérationnel



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.

Jeudi 20 février / Jeudi 20 mars
Jeudi 24 avril / Jeudi 15 mai / Jeudi 12 juin
à 14h

Auditorium Médiathèque Jean-Prévost
Entrée libre et gratuite





Thé Dansant

Jeudi 22 mai
de 14h à 17h

Gratuit sur inscription

Salle Magnolias
Espace Roger-Pestourie

Tournoi de coinche

Lundi 17 mars
de 14h 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.

Mardi 18 mars / Jeudi 17 avril
Mardi 27 mai / Jeudi 12 juin

de 14h à 16h30

Salle Magnolias
Espace Roger-Pestourie



Réalisation : Direction de la Communication - Ville de Bron / Février 2025 / Impression : Reprographie / Ne pas jeter sur la voie publique

ville-bron.fr

