

A photograph of a group of people, including three seniors and a caregiver, all smiling and engaged in conversation. The caregiver, a young woman in a light blue uniform, stands behind the seniors. The seniors are seated and appear to be outdoors in a bright, sunny setting.

GUIDE DES ACTIVITÉS SENIORS

SEPT./DÉC. 2025

Modalités d'inscription

Les inscriptions se font par ordre d'enregistrement.
Des listes d'attentes peuvent être mises en place.

Selon les activités, et en fonction des effectifs et inscriptions, une priorité pourra être donnée aux personnes n'ayant pas participé à l'action précédemment.

Tenant compte de ces éléments, et à l'issue de la période d'inscription, vous serez informé de votre inscription définitive aux différents ateliers.

Toute inscription implique une assiduité de présence à l'ensemble des séances et cela dans le respect des intervenants et du groupe.

En cas d'empêchement, merci de bien vouloir en informer l'intervenant ou le coordinateur des animations seniors au CCAS.

Merci pour votre compréhension



Les Rendez-vous Âge'ilité



Équilibre et prévention

Conférence d'information le lundi 6 octobre à 9h à la salle Nénuphars de l'Espace Roger-Pestourie, suivie de 9 ateliers animés par un kinésithérapeute KPauRA et une diététicienne à pour travailler son équilibre avec des exercices ludiques adaptés.

Ateliers 12 pers. maximum

**Salle Nénuphars
Espace Roger-Pestourie
Sur inscription**

Inscriptions auprès du CCAS

04 72 36 13 78

Les lundis matins, de 9h15 à 10h30 :
20 octobre / 3, 10, 17 et 24 novembre /
1^{er}, 8, 15 et 22 décembre



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

Salle Nénuphars - Espace Roger-Pestourie

Sur inscription

Les lundis de 14h à 15h15 :
13, 20 et 27 octobre
3, 10, 17 et 24 novembre
1, 8 et 15 décembre
5 et 12 janvier 2026





Les mercredis de 9h30 à 11h30 :

10 et 24 septembre / 8 et 22 octobre
5 et 19 novembre / 3 et 17 décembre

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 :

11 septembre / 9 octobre / 6 novembre / 4 décembre

Résidence Marius-Ledoux

**Prendre rendez-vous
au 04 78 42 17 65**



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**





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 2025.

Les mardis matin :
14 et 28 octobre / 4 novembre
2 et 16 décembre

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

Les ateliers sommeil

Activité sur 2 séances

Comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l'âge ;

- Connaître les conseils et les astuces à mener au quotidien

- Découvrir les différences entre ces difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil

Ateliers 18 pers.

Lieu intergénérationnel

Sur inscription

Votre présence à l'ensemble des séances est nécessaire



Les mardis :
18 et 25 novembre
de 14h30 à 16h30



Les ateliers jeux d'équilibre



Équilibre et prévention

Venez pratiquer de l'activité physique à travers des jeux collectifs ludiques. Vous renforcerez votre agilité, votre équilibre, votre force et aussi votre souplesse avec des étirements. Prenez soin de votre santé. Participez à ce cycle de 12 séances d'Activité Physique Adaptée et Santé (APA&S) multi-activité : jeux de ballons, frisbee, rugby, hockey, bowling....

**Salle Nénuphars -
Espace Roger-Pestourie
Sur inscription**

Les jeudis :

16, 23 et 30 octobre / 6, 13, 20 et 27 novembre
4, 11 et 18 décembre / 8 et 15 janvier 2026
1^{er} groupe de 10 personnes : de 9h à 10h30
2^e groupe de 10 personnes : de 10h30 à 12h


Prévention Santé
Accompagnement
Bien-être
Corporel



Licence
sportive
de 60€
à prévoir

Atelier deuxième souffle

2 groupes de 20 personnes.
Programme d'activités physiques adaptées assuré
par des éducateurs diplômés.
Venez vous retrouver lors d'un moment convivial
et garder la forme.

Salle Nénuphars - Espace Roger-Pestourie

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

Les mardis de 9h30 à 10h30 et
de 10h30 à 11h30 :
14, 21 et 28 octobre / 4, 18 et 25 novembre
2, 9 et 16 décembre



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 18 septembre / Jeudi 16 octobre
Jeudi 13 novembre / Jeudi 4 décembre
à 14h

Auditorium Médiathèque Jean-Prévost
Entrée libre et gratuite





Thé Dansant

Mardi 2 décembre
de 14h à 17h

Gratuit sur inscription

Salle Magnolias
Espace Roger-Pestourie

Tournoi de coinche

Lundi 3 novembre
de 14h à 18h

Gratuit sur inscription

Salle Vincent Lloret
Maison des sociétés



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 21 octobre
Jeudi 6 novembre

de 14h à 16h30

Salle Magnolias
Espace Roger-Pestourie

À venir

Forum des seniors

Samedi 11 octobre de 9h à 13h - Salon d'honneur de la mairie

Semaine Bleue

Du 6 au 12 octobre

Plaquette disponible auprès des accueils ville (Mairie, Médiathèque, Centre nautique et CCAS) et sur le site de la ville de Bron : www.ville-bron.fr

Notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Pour toute information
ou inscription à un événement :**

**Centre Communal d'Action
Sociale de la ville de Bron (CCAS)
Pôle seniors**

04 72 36 13 78
04 72 36 13 71

**Avec le soutien
financier de**



Le lieu intergénérationnel
se situe à côté de l'Espace Roger Pestourie -
Square Grimma - 21 Place du 11 Novembre 1918



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

ville-bron.fr

