



GUIDE DES ACTIVITÉS SENIORS

MARS/JUIL. 2026

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 :

11 et 25 mars / 8 et 22 avril
6 et 20 mai / 3 et 17 juin
8 et 22 juillet

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 jeudis suivants :
5 mars / 2 avril / 21 mai / 11 juin / 2 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 2025.

Les mardis matin :

10 et 24 mars / 21 avril

5 et 19 mai / 9 et 16 juin

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

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

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.

Les mardis 24 et 31 mars
de 14h30 à 16h30

Lieu Intergénérationnel
Espace Roger-Pestourie

Inscription auprès du CCAS.





Les ateliers « Remise en Selle »



Sur inscription

Les lundis de 14h30 à 16h30 :
20 et 27 avril
4 mai

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



Les jeudis :
12, 19 et 26 mars / 2, 9 et 30 avril
7, 21 et 28 mai / 4, 11 et 18 juin
1^{er} groupe de 10 personnes : de 9h à 10h30
2^e groupe de 10 personnes : de 10h30 à 12h

Les ateliers jeux d'équilibre

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

Une priorité pourra être donnée aux personnes n'ayant pas participé à l'atelier en 2025.



Cinéma « La grande séance »

En partenariat avec la Médiathèque

Chaque mois, 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 26 mars / Jeudi 30 avril
Jeudi 28 mai / Jeudi 18 juin
à 14h

Jeudi 9 juillet de 10h30 à 12h

Auditorium Médiathèque Jean-Prévost
Entrée libre et gratuite





Sur inscription

- Séance 1: mardi 10 mars - de 14h30 à 16h30
- Séance 2 : mardi 28 avril - de 14h30 à 16h30
- Séance 3 : mardi 12 mai - de 14h30 à 16h30
- Séance 4 : mardi 23 juin - de 14h30 à 16h30

Présence à l'ensemble des séances est nécessaire.

Équilibre alimentaire lié à l'âge

Valorisation des savoir-faire. Réaliser des recettes. Transmettre des connaissances sur l'équilibre alimentaire et la prévention dénutrition par le biais d'activités ludiques.

Atelier 1 : Les protéines végétales - les légumes secs dans l'alimentation - la prévention des chutes

Atelier 2 : Les légumes et fruits de saison - plaisir en fonction des saisons

Atelier 3 : Idées recettes en fonction des pathologies

Atelier 4 : Recettes petit budget - découverte des épices

Ateliers 15 pers. maximum

**Lieu intergénérationnel
Espace Roger-Pestouric**



Karaoké

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 17 mars / Jeudi 9 avril / Jeudi 4 juin
de 14h à 16h30

Salle Magnolias / Espace Roger-Pestouric

Mercredi 6 mai
de 14h à 16h30

Salle Galaxie / Parilly / 6 rue Paul-Pic

Vous pouvez emmener vos petits enfants !

Sans
inscription



À venir

Programme Sorties d'été

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

** Disponibilité courant mai*

Notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les inscriptions se font par ordre d'arrivée. Des listes d'attentes peuvent être mises en place. Selon les activités, une priorité pourrait être donnée aux personnes n'ayant pas participé à l'action en 2025. Tenant compte de ces éléments, et à l'issue de la période d'inscription, vous serez informé de votre inscription définitive.

**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 / Février 2026 / Impression : Reprographie / Ne pas jeter sur la voie publique

ville-bron.fr

