

A photograph of three people, likely seniors, sitting outdoors. An older man with white hair is smiling broadly, wearing a blue and white patterned button-down shirt. Next to him, an older woman with short white hair is also smiling, wearing a white sleeveless top. Behind them, a younger woman with blonde hair is partially visible, also smiling. They appear to be engaged in a pleasant conversation. The background is a soft-focus outdoor setting with greenery.

# **GUIDE** **DES ACTIVITÉS** **SENIORS**

**OCT./DÉC. 2026**



# 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 mercredis de 9h30 à 11h30 :  
9 et 23 septembre / 7 et 21 octobre  
4 et 18 novembre / 2 et 16 décembre

## 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 auprès du CCAS**

## Programme D-marche

Envie de bouger davantage et de prendre soin de votre santé ? Cet atelier vous invite à retrouver le plaisir de marcher à votre rythme, dans une ambiance conviviale. L'occasion de découvrir les bienfaits du mouvement, de se motiver ensemble et de faire de nouvelles rencontres, tout en reprenant progressivement de bonnes habitudes au quotidien.

- 1<sup>re</sup> séance : le 12 octobre 14h30 à 16h30
- 2<sup>e</sup> séance : le 9 novembre de 9h30 à 11h30
- 3<sup>e</sup> séance : le 30 novembre de 14h30 à 16h30
- 4<sup>e</sup> séance : le 18 janvier de 14h30 à 16h30

**Lieu intergénérationnel**  
**Espace Roger-Pestourie**  
**Inscription auprès du CCAS**



**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Rhône-Alpes

**D-marche**  
d'accompagnement pour la marche





## 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 auprès du CCAS

**Une priorité pourra être donnée aux personnes n'ayant pas participé à l'atelier en 2026.**

Les mardis matin :

13 et 20 octobre / 3, 10, 17 et 24 novembre

1 et 8 décembre / 5 janvier 2027

1<sup>er</sup> groupe de 12 personnes : de 9 à 10h

2<sup>e</sup> groupe de 12 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.

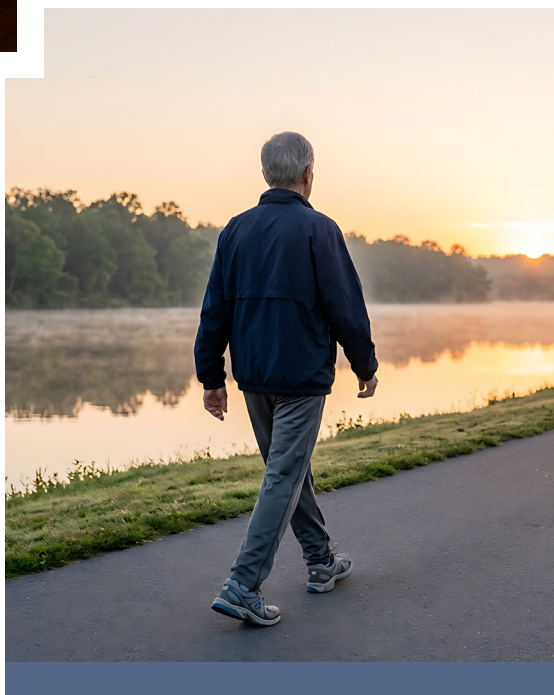
### Groupe de 10 personnes

Les mardis 24 novembre et 1<sup>er</sup> décembre  
de 14h30 à 16h30

### Lieu Intergénérationnel

Espace Roger-Pestourie

Inscription auprès du CCAS.





## Les ateliers diététiques



Lundi 9 novembre de 14h30 à 16h  
Vendredi 13 novembre de 14h30 à 16h  
Lundi 30 novembre de 10h à 11h30  
Vendredi 4 décembre de 10h à 11h30  
Lundi 18 janvier de 10h à 13h30

Envie d'adopter de bonnes habitudes alimentaires sans renoncer au plaisir ? À travers 5 ateliers pratiques et conviviaux, découvrez les clés d'une alimentation équilibrée et durable : mieux comprendre vos sensations alimentaires, décrypter les étiquettes, apprendre à faire les bons choix en courses et passer derrière les fourneaux. Des conseils simples et concrets à mettre facilement en pratique au quotidien !



Atelier 1 : Gardez l'équilibre

Atelier 2 : Sensations alimentaires et pleine conscience

Atelier 3 : La lecture d'étiquettes, ayez le bon réflexe

Atelier 4 : Nutri courses, un moment pour faire les courses ensemble

Atelier 5 : Atelier cuisine  
Ateliers 15 pers. maximum

**Lieu Intergénérationnel**  
**12 personnes (présence à toutes les séances)**  
**Inscription auprès du CCAS**



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 à la dernière session.

Les mardis de 9h30 à 10h30  
et de 10h30 à 11h30 :

13, 20 et 27 octobre / 3, 10, 17 et 24 novembre  
1, 8 et 15 décembre



## 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 temps convivial.

Judi 17 septembre/ Judi 22 octobre  
Judi 12 novembre / Judi 10 décembre  
à 14h

**Auditorium Médiathèque Jean-Prévo**  
**Entrée libre et gratuite**

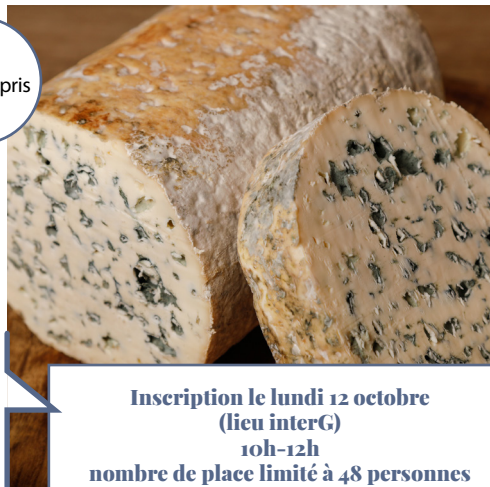




45€  
tout compris

## Sortie du 5 novembre

**Fourme & vins  
AOP Foréziennes**



**Inscription le lundi 12 octobre  
(lieu interG)  
10h-12h  
nombre de place limité à 48 personnes**

### **Départ :**

7h30 : Résidence Marius-Ledoux  
7h35 : MAPA 4 Saisons  
7h45 : Arrêt Bron Bus entre Poste et  
Mairie de Bron

### **Programme :**

10h, visite guidée du Musée de la fourme et des traditions à Sauvain. Dans une authentique et traditionnelle ferme forézienne, plongez au coeur de la vie agricole des monts du Forez, de ses produits et métiers emblématiques d'autrefois. Dégustation de fourme de Montbrison en fin de visite. (1h45)

12h30, déjeuner au Château de Goutelas à Marcoux.

15h30, visite guidée de la cave Le Clos de Chozieux à Leigneux.

Clôture de cette journée, découverte du vignoble forézien AOC Côtes-du-Forez, par la rencontre avec nos viticulteurs qui vous dévoileront leur savoir-faire. Dégustation et boutique sur place. (1h30)

**Dans la limite des places disponibles et par ordre d'arrivée.**

**Seulement 2 inscriptions possibles par personne présente : la personne et un(e) ami(e). La personne et son ou sa conjoint(e) Possibilité de missionner une tierce personne pour effectuer son inscription.**

**Merci de privilégier le règlement par chèque à l'ordre du Trésor public.  
À défaut, le paiement en numéraire sera accepté.**



### Sur inscription

- Séance 1: mardi 20 octobre - de 14h à 16h
- Séance 2: mardi 17 novembre - de 14h à 16h
- Séance 3: mardi 8 décembre - de 14h à 16h
- Séance 4: mardi 12 janvier - de 14h à 16h

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**

**Inscription auprès du CCAS**



## 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 13 octobre / Mardi 3 novembre  
de 14h à 16h30

**Salle Magnolias / Espace Roger-Pestouric**

Lundi 7 décembre  
de 14h à 16h30

**Salle Vincent-Lloret  
Espace Roger-Pestouric**

Sans  
inscription





Les vendredis de 14h à 17h :  
9 et 23 octobre / 6 et 27 novembre  
19 février / 19 et 26 mars

## Ateliers de balades culturelles

Faire la prévention autour d'activités culturelles accessibles et adaptées pour mettre en mouvement les seniors, et créer du lien social, en favorisant les échanges dans un cadre convivial.

Chaque atelier suit un déroulé en 3 temps :

- Une partie prévention sur les bienfaits de la marche (1h)
- Une balade culturelle dans BRON encadrée par une enseignante APA (1h)
- Un moment de convivialité autour d'un café, pour prolonger les échanges (1h)

Chaque sortie repose sur un parcours et thème différent.

Possibilité de faire 1 ou plusieurs sorties

**Lieu intergénérationnel**

**Sur inscription auprès du CCAS**



## Voyager sans se déplacer

Visitez à distance et en direct la ville de Séville avec un guide personnel qui vous fera découvrir ses ruelles colorées, ses monuments emblématiques et toute la richesse de son patrimoine. Une escapade dépaysante et conviviale, sans quitter votre fauteuil !

Un temps d'échange est prévu à l'issue de la séance.

Jeudi 15 octobre à 14h

**Séance à l'auditorium de la Médiathèque**

**Inscription auprès du CCAS**



*Travel*  
T R A V E L  
Travel Me





Réalisation : Direction de la Communication - Ville de Bron / Septembre 2026 / Impression : Groupe Chaumel / Ne pas jeter sur la voie publique

ville-bron.fr

