

A photograph of three people, likely seniors, sitting outdoors. A man with white hair and a blue patterned shirt is smiling broadly. A woman with short white hair and a white sleeveless top is looking at him and smiling. A younger person with blonde hair and a blue zip-up shirt is standing behind them, also smiling. The background is a soft-focus outdoor setting.

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^{re} séance : le 12 octobre 14h30 à 16h30
- 2^e séance : le 9 novembre de 9h30 à 11h30
- 3^e séance : le 30 novembre de 14h30 à 16h30
- 4^e 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^{er} groupe de 12 personnes : de 9 à 10h

2^e 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.

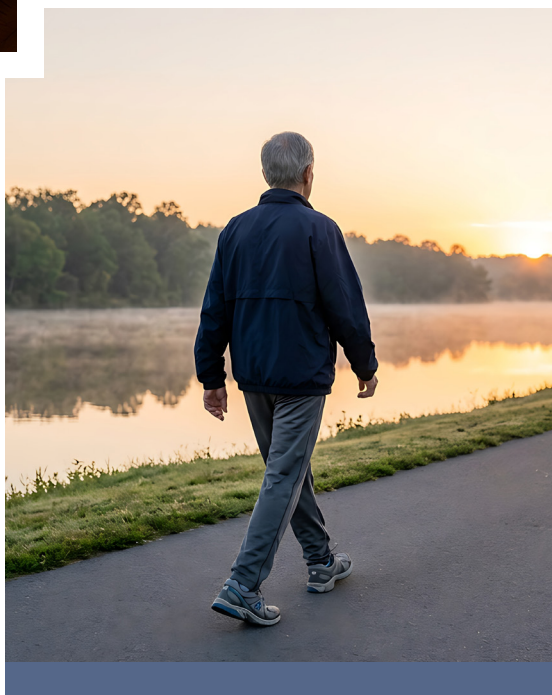
Groupe de 10 personnes

Les mardis 24 novembre et 1^{er} 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

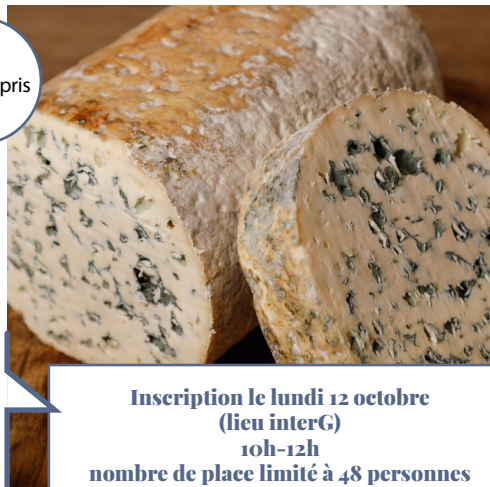




45€
tout compris

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.

Jeu 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

