

RDV des aidants

Inscriptions auprès du CCAS

9 et 23 Mars / 6 et 20 avril
4 et 18 mai / 8 et 22 juin

Maison des sociétés – salle G

9h30 - 11h30

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.

Anais Puyfages

Psychologue clinicienne
spécialisée en Gériatrie

Mickael Rodrigues

Assistant de Soins en
Gériatrie

Inscription auprès du CCAS

ville-bron.fr



Atelier Mémoire équilibrée



Les lundis de 9h à 10h30 aux
dates suivantes :

28 février
7 / 14 / 21 / 28 mars
4 / 11 avril
2 / 9 / 16 mai

Dynamiser sa mémoire et **affirmer son équilibre !**
Oser le mouvement afin de renforcer son
autonomie au quotidien.

Lieu : Salle de l'enchantement
168 avenue Franklin Roosevelt 69500 Bron

Inscription auprès du CCAS

ville-bron.fr



Café philo



**Seulement les mercredi
de 19h à 20h30 :**

2 Mars 2022 : Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?

6 avril 2022 : Le bonheur est-il en nous ou hors de nous ?

11 Mai 2022 : Toute vérité est-elle bonne à dire ?

8 Juin 2022 : La culture est-elle un arrachement à la nature ?

Activité intergénérationnelle

Un espace de **parole et d'échange** autour d'un sujet vaste et recentré sur l'humain, Ce temps permet d'échanger autour d'une question philosophique.

Le philosophe essaie de faire émerger une vision plus claire et plus approfondie du sujet choisi.

Lieu : Salle de l'enchantement
168 avenue Franklin Roosevelt 69500 Bron.

Inscription auprès du CCAS

Atelier deuxième souffle



De 9h à 10h30 ou de 10h30 à
12h :

3 mars/ 10 mars/ 17 mars/
24 mars/ 31 mars/ 7 avr./
14 avr./ 5 mai/ 12 mai/ 19 mai/
2 juin/ 9 juin/ 16 juin/ 23 juin/
30 juin/

Programme **d'activités physiques adaptées** assuré par
des éducateurs diplômés.

Venez vous retrouver lors d'un **moment convivial** et
garder la forme.

Participation demandée de 50€ pour la licence sportive.

Lieu : Espace Roger Pestourie
Salle Magnolias
Côté Square Grima

Inscription auprès du CCAS

ville-bron.fr



Sophrologie



Les Mardis de 9h à 11h :

8 mars / 22 mars / 5 avr.
10 mai / 24 mai / 14 juin / 28 juin

Méthode **douce et facile** qui **s'adapte à chacun**.

Elle utilise des outils tels que la respiration, des mouvements de relâchements musculaires 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 : Salle des nénuphars
Espace Roger Pestourie.
Entrée côté square Grima.

Inscription auprès du CCAS

ville-bron.fr





A l'aise avec le numérique

Les mardis matin de 10h à 12h :

01/ 08/ 15/ 22 et 29 Mars
05 et 12 Avril

Les vendredis après-midi
de 13h45 à 15h45 :

04/ 11/ 18/ 25 Mars
01/ 08/ 15 Avril

Des ateliers pour développer les **usages d'Internet**. Un médiateur guidera le public et fera découvrir de nouveaux usages : transférer des photos, organiser des fichiers, exercer la mémoire avec des jeux, mettre en page un texte, discuter par vidéo avec des proches, réaliser des démarches en ligne (impôts, retraite, CAF, Préfecture, CARSAT, CPAM, ...). Les ateliers sont financés dans le cadre du programme "**Parcours Prévention Connectée**" par la CARSAT (Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail).

Action sénior, **groupe de 8 personnes**
Animé par la Cyberbase

Lieu : La Cyberbase
212 Av. Franklin Roosevelt, 69500 Bron

Attention : niveau débutants :
cession réservée aux personnes ne
maîtrisant pas du tout l'informatique

Inscription auprès du CCAS