

Le nombre de places étant limité, les inscriptions sont prises par ordre chronologique. Afin de garantir à chacun la possibilité de participer, nous vous remercions de ne pas vous inscrire à l'ensemble des ateliers et de privilégier une sélection ciblée.

**Le CCAS remercie ses partenaires :**

Atouts Prévention Rhône-Alpes  
Alerte France  
Brain Up  
Carsat Rhône-Alpes  
Crias Cicat Elsa  
E-novateurs  
Ilo  
Kiné Prévention Aura  
Les insatiables  
Maison du Rhône  
Musée Paul-Dini  
Neosilver  
Radiance mutuelle

**Infos pratiques :**

CCAS et Antenne Départementale : 160 rue Monplaisir  
Musée Paul-Dini : Espace Cornil : 40 Boulevard Louis Blanc



Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique

# CCAS

## ACTIONS COLLECTIVES

21 mai au 14 septembre 2026



Inscriptions au 06 08 46 81 86 ou [action-ccas@villefranche.net](mailto:action-ccas@villefranche.net)  
Merci de privilégier l'inscription par mail. Un message sur le répondeur ne permet pas d'enregistrer l'inscription.

## ATELIER NUMÉRIQUE

Cybersécurité : naviguer sans stress sur Internet.  
Savoir comment déjouer les arnaques et sécuriser ses comptes.

Judi 21 mai de 14h à 15h30

Antenne Départementale – Salle des Glières



## « ÇA BOUGE DANS MA CUISINE »

Un cycle de 3 séances pour bouger, réfléchir, cuisiner ...  
et partager un moment convivial pour préserver son autonomie !

Mardis 26 mai, 9 et 23 juin de 14h à 16h

Antenne Départementale – Salle des Glières

+ 60  
ANS



## ATELIER NUMÉRIQUE

Vie privée : protéger ses données personnelles en ligne.  
Comprendre l'économie du « gratuit », gérer les cookies et paramétrer la confidentialité  
de son smartphone.

Judi 28 mai de 14h à 15h30

Antenne Départementale – Salle des Glières



## « BIEN-ÊTRE AUDITIF ET VISUEL »

Un cycle de 6 séances pour découvrir le fonctionnement de votre  
vue et de votre audition, ainsi que les principaux troubles et leurs signes.

Vendredis 29 mai, 5 juin, mercredi 10 juin, vendredis 19, 26 juin et 3 juillet de  
10h à 12h

Antenne Départementale – Salle des Glières

+ 60  
ANS



## FORUM SANTÉ BIEN-ÊTRE

La douleur autrement : comprendre, agir, soulager !  
Au programme « Nutrition et douleurs : quelle alimentation anti-inflammatoire ? » puis  
conférence interactive « Mieux gérer sa douleur avec l'activité physique ».

Mercredi 3 juin de 9h30 à 11h45

Antenne Départementale – Grande salle Tom Morel

+ 60  
ANS



## « L'ALIMENTATION DANS TOUS SES ÉTATS »

Atelier pratique « Apéritifs sains et gourmands ».  
Temps d'échanges sur les recettes et mises en pratique d'astuces culinaires pour sensibiliser  
à une bonne alimentation.

Vendredi 12 juin de 10h à 12h30

Antenne Départementale – Salle des Glières

+ 60  
ANS



## MÉMOIRE ET ATTENTION : LES CLÉS POUR NE RIEN OUBLIER !

Un atelier pour découvrir et essayer des aides techniques pour ne plus perdre ses clés,  
ne pas laisser brûler son déjeuner, ne pas oublier ses rendez-vous, ... suivi d'un temps de  
partage convivial.

Mardi 16 juin de 14h à 17h

Antenne Départementale – Salle des Glières

+ 60  
ANS



## ATELIER NUMÉRIQUE

Info ou intox ? Luttons contre la désinformation sur le Web.

Pour développer l'esprit critique, repérer les infos et deepfakes et apprendre à vérifier  
l'information.

Judi 18 juin de 14h à 15h30

Antenne Départementale – Salle des Glières



## CONFÉRENCE

### « LES CLÉS POUR RESTER EN FORME ! »

Cette conférence vous aidera à comprendre comment préserver votre santé et profiter  
pleinement de la retraite : mieux dormir, entretenir sa mémoire, bien manger, rester actif  
physiquement et conserver des liens sociaux.

Mercredi 24 juin de 14h à 16h

Antenne Départementale – Grande salle Tom Morel

+ 60  
ANS



## « L'ALIMENTATION DANS TOUS SES ÉTATS »

Randonnée gourmande, animée par un herboriste,  
pour combiner activité physique, nutrition et alimentation locale.

Lundi 29 juin de 14h à 16h30

Bords de Saône – 15 Avenue de la Plage à Jassans-Riottier

+ 60  
ANS



## PARENTHÈSE LUDIQUE

Du jeu sous toutes ses formes. Au-delà du jeu, se retrouver,  
s'ouvrir aux autres, se faire plaisir et passer un moment convivial.

Mardi 30 juin de 14h à 16h30

Antenne Départementale – Salle Tom Morel



## ATELIERS « SOMMEIL »

Un cycle de 2 séances pour comprendre le fonctionnement du sommeil, adopter des  
stratégies personnalisées pour des nuits réparatrices et recevoir des conseils pratiques.

Mercredi 1<sup>er</sup> et 8 juillet de 9h30 à 11h30

Antenne Départementale – Salle des Glières

+ 60  
ANS



## « LA VUE, UN SENS À NE PAS NÉGLIGER »

Conférence suivie d'un atelier pratique.

Judi 2 juillet de 14h à 17h

Antenne Départementale – Salle des Glières

+ 60  
ANS



## THÉ OU CAFÉ

Visite commentée de l'exposition : « Muséocoulisses. Un musée, des métiers ».

Judi 30 juillet de 10h30 à 11h30

Musée Paul-Dini - Espace Cornil



## CONFÉRENCE « LES RENDEZ-VOUS ÂGE'ILITÉ »

Sensibilisation et information sur la prévention des chutes.

Lundi 14 septembre de 14h30 à 16h30

Antenne Départementale – Grande salle Tom Morel

+ 60  
ANS

