

# PROGRAMME SENIORS



*Animations du 2<sup>e</sup> semestre 2022  
Activités à l'année*



# PROGRAMME

## des animations retraités 2<sup>ème</sup> semestre 2022



### JEUX DE SOCIÉTÉ, PÉTANQUES

Tous les après-midis à partir du 1<sup>er</sup> juillet de 13h30 à 17h.

📍 Maison du Fleuve Rhône  
→ Gratuit

### CONCOURS DE COINCHE (30 pers.)

Lundis 19 septembre & 7 novembre à 13h30

📍 Salle Rosa Parks  
→ Gratuit

### LOTO

Lundi 10 octobre à 13h30

Activité animée par Martine Deyrieux (bénévole).

📍 Salle Rosa Parks  
→ Gratuit

### SCRABBLE

Tous les mercredis à partir de 14h (hors vacances scolaires), duplicate & standard. Activité non encadrée.

📍 Salle des animations seniors  
→ Gratuit

### ATELIER DOUDOUS (15 pers)

Tous les jeudis à partir du 15 septembre de 13h30 à 17h (hors vacances scolaires) Atelier de confection de doudous ou chaussons (aiguilles et crochet) pour les associations caritatives de Givors. Activité encadrée par Mmes Vera et Neila (bénévoles).

📍 Salle des animations seniors  
→ Gratuit

### RUCHER ÉCOLE DE GIVORS (25 pers.)

Lundi 12 septembre à 14h30

Conférence de Georges Geoffrey, dégustation et possibilité d'achat de miel. Avec le MNLE.

📍 Maison du Fleuve Rhône  
→ Gratuit



### CROISIÈRE SUR LE LAC SAINT-VICTOR

(30 pers)

Vendredi 7 octobre

Menu « Florent Garrat » et visite du musée de la mine de Saint-Etienne

📍 Ramassage bus :

9h45 : Bans/G. Brassens  
9h50 : Centre-ville/Ilot Mas (arrêt TCL)  
9h55 : Gare de Givors ville  
10h05 : Ecole Paul Langevin  
10h10 angle V. Hugo / M. Leclerc (arrêt TCL)  
10h15 : Angle M. Cachin/Y. Farge (arrêt TCL)  
10h35 : Vernes/Place G. de Gaulle (arrêt TCL)

→ 68,60 € / 48,20 € / 20,45 € / 82,30 € \*

### ATELIER CARSAT (12 pers)

Les mercredis 14, 21 & 28 septembre et 5 & 12 octobre de 9h30 à 11h30

« Mémoire, stimuler les neurones » en partenariat avec la Carsat, inscription sur un cycle complet.

📍 Salle Rosa Parks  
→ Gratuit



### PARC ZOOLOGIQUE DE SAINT-MARTIN-LA-PLAINE (30 pers)

Mercredi 15 novembre

Repas au restaurant Méli-mélo (menu « Grenouilles »)

📍 Ramassage bus :

9h : Bans/G. Brassens  
9h05 : Centre-ville/Ilot Mas (arrêt TCL)  
9h10 : Gare de Givors ville  
9h15 : Ecole Paul Langevin  
9h20 angle V. Hugo / M. Leclerc (arrêt TCL)  
9h25 : Angle M. C. Cachin/Y. Farge (arrêt TCL)  
9h30 : Vernes/Place G. de Gaulle (arrêt TCL)

→ 52,80 € / 37 € / 15,90 € / 63,40 € \*



### CALICÉO à Ste Foy les Lyon (8 pers.)

Vendredi 16 septembre de 10h à 12h

Centre aquatique dédié à la forme et au bien-être (jacuzzis, bains remous, sauna, hammam...)

📍 Ramassage bus :

8h45 : Bans/G. Brassens  
8h50 : Centre-ville/Ilot Mas (arrêt TCL)  
9h : Gare de Givors ville  
9h05 : Ecole Paul Langevin  
9h10 angle V. Hugo / M. Leclerc (arrêt TCL)  
9h15 : Angle M. C. Cachin/Y. Farge (arrêt TCL)  
9h20 : Vernes/Place G. de Gaulle (arrêt TCL)

→ 14 € / 9,80 € / 4,20 € / 16,80 € \*

### VISITE DES SERRES MUNICIPALES

(12 pers.)

Jeudi 3 novembre à 9h45

Atelier pédagogique. Plantes bi-annuelles et vivaces : comment fleurir son balcon.

En partenariat avec le service des espaces verts de Givors.

📍 Rendez-vous sur place, rue Dobel  
→ Gratuit





### THÉ DANSANT

Judis 15 septembre et 17 octobre à 13h30  
En partenariat avec l'UNRPA

📍 Salle Georges Brassens  
➔ 11 € à régler sur place

### DÉLICES DES SÉNIORS (12 pers.)

Ateliers culinaires encadrés par Vera Claudette, Angius Betty et Claudie Fruchart.

Lundi 12 septembre à 9h30 :

Crumble aux fruits

Mardi 4 octobre à 14h30 :

Fondant aux châtaignes

Lundi 7 novembre à 9h30 :

Velouté aux courges Claudy

Lundi 5 décembre à 9h30 : Pain d'épices

📍 Maison du Fleuve Rhône  
➔ Gratuit

### GYM ET NUTRITION (15 pers.)

Les mercredis 19 & 26 octobre et les 2, 9, 16 & 23 novembre de 9h30 à 11h30

Séance 1 : Les idées reçues sur l'alimentation et l'avancée en âge

Séance 2 : Le plaisir est dans l'assiette

Séance 3 : Gym douce et équilibre

Séance 4 : Alimentation et bien vieillir

Séance 5 : Initiation à la marche nordique

Séance 6 : Du chariot à l'assiette

Avec l'Ufolep. Inscription sur un cycle complet.

📍 Maison du Fleuve Rhône  
➔ Gratuit

### ATELIER CARSAT (12 pers.)

Les mercredis 14, 21 et 28 septembre, les 5, 12, 19 & 26 octobre et les 2, 16 et 30 novembre de 9h à 10h

« Equilibre » : prévenir les chutes, et s'exercer, se concentrer et comprendre.

📍 Maison du Fleuve Rhône  
➔ Gratuit

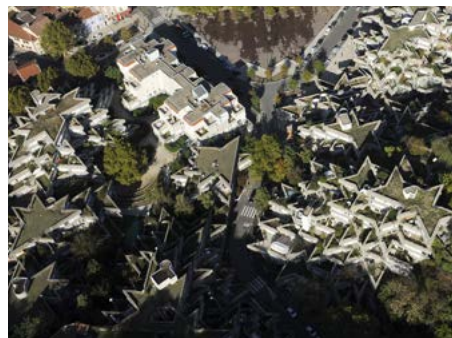
### VISITE GUIDÉE DU QUARTIER DES « ÉTOILES » (20 pers.)

Mardi 27 septembre à 13h30 à la Maison du Fleuve Rhône à 13h30

Visite guidée du quartier de Jean Renaudie commentée par Cathy Dominguez.

Film des 5 utopies d'architectures (Durée des films : 1h)

📍 Rendez-vous à la Maison du Fleuve Rhône  
➔ Gratuit



### VISITE DU HANGAR DE L'AÉRODROME DE CORBAS (8 pers.)

Vendredi 23/09 à 10h

Visite du hangar et explications sur l'assemblage du Flamant 312 de Marcel Dassault. L'après-midi : départ de planeur. Prévoir un pique-nique.

📍 Rendez-vous à la Maison du Fleuve Rhône  
➔ Gratuit

### MAQUETTE DU PONT DE CHASSE

Tous les lundis à partir du 3 octobre à 14h

Atelier de confection d'une maquette du pont de Chasse avec des matériaux de récupération encadré par José Vanhouteghem.

📍 Salle des animations seniors  
➔ Gratuit



## INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS :

#### Maison des usagers : 04 72 49 18 18

- Lundi, mercredi, jeudi et vendredi : 8h30 - 12h & 13h30 - 17h30
- Mardi : 10h - 12h & 13h30 - 17h30

#### Annexe des Vernes :

- Mardi : 10h30 - 12h & 13h30 - 17h30
- Mercredi, jeudi, vendredi : 8h30 - 12h & 13h30 - 17h30
- Samedi : 9h - 12h

#### Les inscriptions seront possibles dès le :

- 10 juillet 2022 pour les activités planifiées en juillet, août & septembre ;
- 10 septembre 2022 pour les activités planifiées en octobre, novembre et décembre.

**Clôture des inscriptions une semaine avant la sortie / Inscription obligatoire pour les activités gratuites**

\* Tarifs : impossible / non-impossible / minimum vieillesse / extérieur



# ACTIVITÉS À L'ANNÉE

Le CCAS, par l'intermédiaire du service des seniors, vous propose trois activités du 6 septembre 2022 au 20 juin 2023 (hors vacances scolaires). Inscription à partir du 25 juillet 2022 à la maison des usagers ou à la mairie annexe des Vernes.

## PEINTURE

Activité encadrée par Anne Baudrand, diplômée des Beaux-Arts

📍 Salle d'animation seniors  
➔ Maximum 10 personnes/cours

Jours de cours :

- En 2022 : les 6 & 20 septembre, 4 & 17 octobre, 8 & 22 novembre et les 6 & 13 décembre, de 9h30 à 11h30
- En 2023 : les 3, 17 & 31 janvier, le 21 février, les 7 & 21 mars, les 4 & 25 avril, les 10 & 23 mai et les 6 & 20 juin de 9h30 à 11h30.

**RÉUNION D'INFORMATION :**

**Vendredi 2 septembre 2022 à 11h30**

📍 Salle de conférence au 2<sup>ème</sup> étage de la Maison du Fleuve Rhône



TARIFS	Sept. 2022 à juin 2023
Givordins imposables	70 €
Givordins non-imposables	48 €
Minimum vieillesse	21 €
Extérieurs	82 €

- Atelier selon les deux thématiques ;
- Ateliers adaptés aux débutants jusqu'aux confirmés ;
- Réalisation individuelle et collective (en vue d'exposition) ;
- Usage de techniques différentes : gouache, acrylique encre, crayons.

## PILATES

Activité encadrée par Emilie Odin

📍 Salle Rosa Parks  
➔ Maximum 20 personnes/cours

Jours de cours :

- le mardi de 9h à 10h
- le jeudi de 10h à 11h

**RÉUNION D'INFORMATION :**

**Vendredi 2 septembre 2022 à 10h**

📍 Salle de conférence au 2<sup>ème</sup> étage de la Maison du Fleuve Rhône

### Pilates

- Chaque séance débute par un échauffement avec répétition de mouvements simples ;
- Travail en douceur de plusieurs zones du corps afin de mobiliser et tonifier ;
- Exercices « pilates » au sol : technique de renforcement musculaire basée sur la respiration profonde ;
- Travail sur la mémoire et coordination du mouvement ;
- Mouvements adaptés aux pathologies de chacun ;
- Cours accessibles à tous les retraités.

## AQUAGYM

Activité encadrée par les maîtres-nageurs de la piscine, diplômés d'État

📍 Espace nautique de Givors  
➔ Maximum 15 personnes/cours

Jours de cours :

- le lundi de 12h à 13h (réservé aux débutants ou ayant une appréhension)
- le mardi de 12h à 13h
- le jeudi de 12h à 13h

**RÉUNION D'INFORMATION :**

**Vendredi 2 septembre 2022 à 10h45**

📍 Salle de conférence au 2<sup>ème</sup> étage de la Maison du Fleuve Rhône

### Aquagym

- Réveil musculaire en début de chaque séance ;
- Travail adapté en vue d'une amélioration de la tonicité musculaire ;
- Travail de renforcement articulaire ;
- Travail d'équilibre ;
- Mouvements adaptés aux différents publics seniors ;
- Cours accessibles à tous les retraités, avec le créneau du lundi réservé aux personnes ayant des difficultés ou appréhension.

TARIFS	Adhésion à 1 activité		Adhésion à une 2 <sup>ème</sup> activité	
	Sept. 2022 à juin 2023	Janv. 2022 à juin 2023	Sept. 2022 à juin 2023	Janv. 2022 à juin 2023
Givordins imposables	117 €	60 €	96 €	48 €
Givordins non-imposables	117 €	117 €	117 €	117 €
Minimum vieillesse	117 €	117 €	117 €	117 €
Extérieurs	117 €	117 €	117 €	117 €

Règlement des activités à la maison des usagers ou à la mairie annexe des Vernes (horaires en haut de cette page) : à partir du 12 septembre 2022.

Documents à fournir : avis d'imposition ou de non imposition, certificat médical

obligatoire le jour de l'inscription pour les activités physiques de prévention. L'inscription de personnes ne résidant pas sur Givors est faite sur liste d'attente. Paiement : possibilité de payer en 2 fois pour l'activité physique de prévention.



**Mairie de Givors**  
**Service seniors / CCAS**  
Place Camille Vallin  
69700 Givors

04 72 49 18 18

 [www.givors.fr](http://www.givors.fr)