

PROGRAMME

des animations retraités 2nd semestre 2023

JUILLET

DUPLICATE DE SCRABBLE

Tous les mercredis à 14 h

Avec cette version du scrabble, plus de place pour le hasard du tirage ! Venez participer à cet atelier animé par une bénévole (débutant accepté).

📍 Maison du Fleuve Rhône

➔ Accès libre et gratuit

LOTO : Animé par Martine ou Sylvie

Mardi 11 à 13 h 30

📍 Salle Rosa Parks

➔ Inscription obligatoire - gratuit

SEPTEMBRE

CHORALE « ARC EN CIEL »

Les lundis de 15 h 30 à 17 h

(sauf vacances scolaires) à partir de septembre Vous avez envie de chanter des chansons françaises populaires et à texte dans une ambiance conviviale, venez rejoindre la chorale des retraités au conservatoire de Givors.

📍 3 rue Malik Oussekin - Tél : 04 72 49 18 18

➔ 46 € l'année - Inscription à partir de juillet auprès du conservatoire

SORTIE DÉCOUVERTE AVEC PIQUE-NIQUE : « L'Aqueduc romain du Gier »

Lundi 11 de 9 h à 17 h

(pour les marcheurs) L'aqueduc du Gier est un des aqueducs antiques de Lyon desservant la ville antique de Lugdunum. Avec ses 85 km il est le plus long des quatre aqueducs et celui dont les structures sont le mieux conservées. Il doit son nom au fait qu'il puise aux sources du Gier. Pour cela, nous commencerons notre périple par Chagnon, puis la Vallée de Bozangon, en passant par Mornant et nous finirons par Soucieu en Jarrest.

➔ Inscription obligatoire (places limitées) Gratuit

SORTIE JOURNÉE : « SAINTES CROIX EN JAREZ » :

Mardi 19

Nous commencerons notre journée par une visite guidée de Saintes Croix en Jarez puis nous ferons une pause à l'auberge de la poule rousse et finirons notre escapade par une visite-dégustation de la brasserie du Pilat à Saint-Julien-Molin-Molette.

📍 L'heure et le lieu de ramassage vous seront donnés lors de votre inscription

➔ Tarifs : 67,35 € / 56,10 € / 39,30 € / 16,85 € (Tarifs : extérieur/ impossible/ non impossible / mini vieillesse)

THÉ DANSANT : organisé par l'UNRPA

Jeudi 21 de 13 h 30 à 19 h

Venez valser, tanguer, swinguer dans une ambiance conviviale.

📍 Salle Brassens, 1 avenue Anatole France

➔ 12 € (même pour les extérieurs), Tarif réduit : 6 € (minimum vieillesse sur justificatif) - Inscription et paiement sur place le jour même

DUPLICATE DE SCRABBLE

Tous les mercredis à 14 h

Avec cette version du scrabble, plus de place pour le hasard du tirage ! Venez participer à cet atelier animé par une bénévole (débutant accepté).

📍 Maison du Fleuve Rhône

➔ Accès libre et gratuit

DÉLICES DES SENIORS : « Amandine aux poires »

Lundi 18 de 9 h 30 à 11 h 30

Atelier culinaire encadré par des bénévoles. Le but est de vous partager une recette de dessert : atelier pratique et dégustation

📍 Maison du Fleuve Rhône

➔ Inscription obligatoire (places limitées)

OCTOBRE

SEMAINE BLEUE ET MOIS DE LA SANTÉ

Programme spécifique à venir.

CONSEILS EN HORTICULTURE :

« les plantations automnales »

Mardi 10, de 9 h 45 à 11 h 30

📍 Aux serres municipales : rue Dobeln, possibilité de co-voiturage ou bus 80, arrêt les Vernes rue R. Rolland puis 100 m à pied
➔ Inscription obligatoire (places limitées) Gratuit

THÉ DANSANT : organisé par l'UNRPA

Jeudi 12 de 13 h 30 à 19 h

📍 Salle Brassens, 1 avenue Anatole France

➔ Mêmes tarifs qu'en septembre

DUPLICATE DE SCRABBLE

Tous les mercredis à 14 h

📍 Maison du Fleuve Rhône

➔ Accès libre et gratuit

DÉLICES DES SENIORS : « Pizza aux

4 fromages »

Lundi 16 de 9 h 30 à 11 h 30
Atelier culinaire encadré par des bénévoles. Recette de plat : pratique et dégustation

📍 Maison du Fleuve Rhône

➔ Inscription obligatoire (places limitées)

NOVEMBRE

THÉ DANSANT : organisé par l'UNRPA

Jeudi 16 de 13 h 30 à 19 h

📍 Salle Brassens, 1 avenue Anatole France

➔ Mêmes tarifs qu'en septembre

DUPLICATE DE SCRABBLE

Tous les mercredis à 14 h

📍 Maison du Fleuve Rhône

➔ Accès libre et gratuit

DÉLICES DES SENIORS :

« Gâteau renversé à l'ananas »

Lundi 20 de 9 h 30 à 11 h 30

Atelier culinaire encadré par des bénévoles. Recette : dessert - pratique et dégustation

📍 Maison du Fleuve Rhône

➔ Inscription obligatoire (places limitées)

DECEMBRE

DÉLICES DES SENIORS : « Crêpes farcies »

Lundi 11 de 9 h 30 à 11 h 30

Atelier culinaire encadré par des bénévoles. Recette : dessert - pratique et dégustation

📍 Maison du Fleuve Rhône

➔ Inscription obligatoire (places limitées)

THÉ DANSANT : organisé par l'UNRPA

Jeudi 14 de 13 h 30 à 19 h

📍 Salle Brassens, 1 avenue Anatole France

➔ Mêmes tarifs qu'en septembre

DUPLICATE DE SCRABBLE

Tous les mercredis à 14 h

📍 Maison du Fleuve Rhône

➔ Accès libre et gratuit

AUBERGE ESPAGNOLE :

« Fêtes de fin d'année en musique »

Jeudi 21, à 12 h, Venez partager un moment convivial : repas partagé, chacun emmènera un met sucré ou salé, ambiance musicale.

📍 Salle Rosa Parks (Maison du Fleuve Rhône)

➔ Inscription obligatoire

NOUVEAU

ACTIVITÉS À L'ANNÉE

à partir de septembre 2023

GRATUITES

BADMINTON SPECIAL SENIORS

2 séances de découverte
avant de finaliser votre inscription définitive

Le vendredi 22 et 29 septembre de 12 h à 13 h,

📍 au Gymnase des bans, Cité Renée Peillon
Présentez-vous directement sur place

Encadré par des éducateurs sportifs



MARCHE ET GYM DOUCE

Inscription à l'année pour cette double activité qui
combinera cardio, souplesse, coordination, étirements...

2 séances de découverte avant de finaliser votre
inscription définitive

Le lundi 18 et 25 septembre de 14 h à 15 h,

📍 au Palais des sports



PAYANTES

PEINTURE

Le cours aura lieu les mardis,
tous les 15 jours **à partir
du 5 septembre**

📍 Salle de l'Orangerie
Maison du Fleuve Rhône

(Débutants acceptés)

**Activité encadrée par
Anne Baudrand, diplômée
des Beaux-Arts**



PILATES

À partir du 5 septembre

📍 Salle Rosa Parks

Jours de cours :

- le mardi de 9 h à 10 h
- le jeudi de 10 h 15 à 11 h 15

La méthode Pilates est une pratique
qui associe des exercices de gym
douce et de yoga. Cette méthode
permet de rééquilibrer votre posture
et renforcer vos muscles profonds.
Aujourd'hui, la pratique du Pilates est
recommandée pour tous les publics et
notamment le public senior.

**Animé par Emilie Odin
certifiée en Pilates**



AQUAGYM

**La date de début des cours
vous sera communiquée
à l'inscription**

📍 Centre nautique de Givors

- Lundi de 12 h à 13 h
(Réservé aux débutants ayant
une appréhension)
- Mardi de 12 h à 13 h
- Jeudi de 12 h à 13 h

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



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS :

NOUVEAU

**Les renseignements et inscriptions vont être centralisés
au service seniors à la Maison du Fleuve Rhône.**

🍓 **Pour toutes les activités du 2nd semestre :**
inscrivez-vous à partir du **vendredi 7 juillet, à partir de 9 h**

🍓 **Pour les activités à l'année (gratuites et payantes),**
les inscriptions se feront **à partir du mardi 22 août, à partir de 9 h**

au service seniors du CCAS à la Maison du Fleuve Rhône
ou par téléphone ☎ au **04 72 49 18 25**

ATTENTION : aucune inscription sur le répondeur ne sera prise en compte.

TARIFS

Les tarifs des activités

sont consultables sur

📄 givors.fr

ou auprès

du service seniors

au ☎ 04 72 49 18 25.

