



Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

À partir du 2 octobre 2023

Vieillir ensemble une chance à cultiver !



www.semaine-bleue.org

Sous le haut patronage du ministère des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes handicapées

En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre





PROGRAMME

Afin de valoriser la place des aînés dans notre société, la Semaine Bleue met en lumière les contributions de tous les retraités et personnes âgées, quels que soient leur âge et leur niveau d'autonomie, à la vie économique, sociale et culturelle. Elle insuffle un nouveau regard sur le vieillissement, renforce les liens et nourrit la solidarité auprès des plus fragiles.

SERVICE RESTAURATION ET PORTAGE DE REPAS SENIORS DU CCAS

Pour la semaine bleue, les services de restauration et de portage de repas à domicile de la Ville de Givors vous proposent de faire le tour de nos régions et de voyager dans le monde à travers ses menus :

→ **Du 2 au 7 octobre** : menus autour des trésors de nos régions

→ **Du 9 au 14 octobre** : menus autour des saveurs du monde

Inscription obligatoire (places limitées)

Tarifcation selon barème



ATELIER CUISINE SANTÉ DES SENIORS

Lundis 2, 9 et 23 octobre de 15 h 00 à 16 h 30

📍 Maison du Fleuve Rhône

Accompagner et conseiller les séniors pour cuisiner des légumes de saisons en pratiquant une activité physique douce.

Inscription obligatoire (places limitées)

Gratuit



VISITE ET LECTURE DE TEXTES

Mardi 3 octobre à 14 h 00

📍 Médiathèque Max Pol-Fouchet (face à l'hôtel de ville)

Venez visiter la médiathèque et tout ce qui peut vous être proposé suivi d'une lecture de texte autour du bien-être.

Inscription obligatoire (places limitées)

Gratuit



REPORTAGE "VIEUX DU MONDE ENTIER"

Mercredi 4 octobre à 14 h 30

📍 Maison du Fleuve Rhône

Ce reportage et ces portraits mettent en lumière les transmissions qui rapprochent les générations, en France, et dans d'autres régions du monde. Chacune des histoires individuelles ou collectives, met en valeur le rôle social des seniors dans différents pays, l'importance de la vie sociale pour le bien vivre, et l'intérêt de la transmission entre générations.

Inscription obligatoire (places limitées)

Gratuit



ATELIER LE GOÛT DANS L'ASSIETTE

Les jeudis 5, 12, 19 octobre - 9, 16, 23 et 30 novembre
de 9 h 30 à 11 h 30 (dont deux dates où vous dégusterez ce que vous avez cuisiné)

📍 Maison du Fleuve Rhône

L'éducation au goût est indispensable, le goût s'apprend, s'éduque, s'acquiert et s'entretient dans le temps. Se faire plaisir, c'est aussi prendre son temps et savoir choisir. Venez découvrir ou redécouvrir les bases d'une alimentation saine, équilibrée et adaptée à vos besoins en associant le plaisir.

Inscription obligatoire (places limitées)

Gratuit



PRÉVENTION SENIORS SUR LES ARNAQUES ET FRAUDES

Vendredi 6 octobre de 10 h 00 à 12 h 00

📍 Maison du Fleuve Rhône



Arnaque, vol, escroquerie... chacun de nous peut être la cible de méfaits : appels frauduleux et/ou visite d'individus usurpant la qualité d'employés des eaux, de policiers, ou encore d'employés de mairie visant à s'introduire au domicile, vols à la tire, retrait au distributeur, etc... La police municipale et la police nationale seront présents pour vous conseiller et vous prévenir de tous ces dangers.

Inscription obligatoire (places limitées)

Gratuit

ATELIER AUDITION ET LIEN SOCIAL

Les vendredis 6, 13, 20 et 27 octobre (4 séances) de 14 h 00 à 16 h 00

📍 Maison du fleuve Rhône

Cet atelier vous permettra de vous sensibiliser aux risques des troubles de l'audition liés au vieillissement et de vous informer sur le parcours de soin du malentendant et les conséquences de la surdité chez vous et chez vos proches.

Inscription obligatoire (places limitées)

Gratuit



ATELIER SONS ET EXPRESSION

Lundi 16 octobre de 9 h 30 à 11 h 30

📍 Maison du Fleuve Rhône

2 temps vous seront proposés :

Un temps d'évocation sonore pour stimuler l'imaginaire et retrouver le son d'objets, d'atmosphères ou de métiers quotidiens, anciens ou disparus. La mémoire émotionnelle et la mémoire collective se ravivent à l'écoute des sons et des bruitages.

Un temps de jeu autour de la langue française : « jeux avec les expressions françaises » « dictons et proverbes » « jeux de mots ».

Inscription obligatoire (places limitées)

Gratuit



ATELIER TRANCHES DE RIRE

Lundi 23 octobre de 9 h 30 à 11 h 30

📍 Maison du Fleuve Rhône

Comme son nom l'indique l'atelier Tranches de rire est découpé en plusieurs tranches, faisant chacune appel aux sens et à des sensations diverses et variées.

Le rire aide à :

- la réoxygénation du cerveau,
- la réduction du stress,
- être de meilleure humeur,
- accéder à la joie intérieure

Inscription obligatoire (places limitées)

Gratuit



PROGRAMME "D'MARCHE" : POUR LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Les lundis 23 octobre de 14 h 00 à 17 h 00,

20 novembre et 18 décembre de 14 h 30 à 16 h 30

📍 Maison du fleuve Rhône

Venez participer à un programme motivationnel : D-marche, une réelle activité physique de prévention non-excluante, simple et accessible : une vraie invitation à augmenter durablement sa quantité de pas au quotidien afin de lutter contre la sédentarité.

Inscription obligatoire (places limitées)

Gratuit



ATELIER ESTIME DE SOI ET BIEN-ÊTRE

Lundis 23 et 30 octobre - 6 et 13 novembre
de 9 h 30 à 12 h 00

📍 Maison du Fleuve Rhône

Cet atelier va vous permettre d'avoir une meilleure connaissance de vous-même, à être mieux avec vos émotions et d'avoir des clés pour être mieux ou encore mieux avec les autres et de s'affirmer dans le respect des autres.

Inscription obligatoire (places limitées)

Gratuit



ATELIER FESTIF

Lundi 30 octobre de 9 h 30 à 11 h 30

📍 Maison du Fleuve Rhône

Cet atelier fait la place belle au plaisir, au partage et à la joie. Il propose aux participants de chanter et danser sur des tubes d'antan qui ont bercé leur jeunesse. Il permet également de vivre des moments d'échanges et de discussion sur la mémoire que réveillent les morceaux choisis. Les émotions suscitées sont accueillies et étayées par les intervenants.

Inscription obligatoire (places limitées)

Gratuit



 givors.fr

 Ville de Givors



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Au service seniors à la Maison du fleuve Rhône
ou par téléphone au 04 72 49 18 25

