

PROGRAMME DES SÉNIORS

Juillet
à septembre
2025





Les dates d'inscription pour les activités se font à partir du jeudi 3 juillet 2025.



SÉCURITÉ ROUTIÈRE avec Atouts prévention de la CARSAT

Lundi 7 juillet de 14 h à 17 h et mardi 8 juillet de 9 h à 12 h et 14 h à 17 h

Trois ateliers vous sont proposés :

1^{er} atelier : réactualisation du code de la route

2^{ème} atelier : les 5 sens en circulation

3^{ème} atelier : conduite sur route en présence du formateur

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Salle animation - maison du fleuve Rhône



MATINÉE DÉCOUVERTE JEUX DE SOCIÉTÉ

Vendredi 11 juillet de 10 h à 11 h 30

Venez découvrir de nouveaux jeux de société, qui pourront être rejoués en famille ou entre amis et qui mêlent jeux de mots, association d'idées, anticipation, stratégie, dans une ambiance conviviale.

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Salle animation - maison du fleuve Rhône

REPAS À THÈME : c'est l'été

Vendredi 18 juillet à 12 h

Venez fêter l'été dans une ambiance conviviale et ainsi passer un moment agréable et festif.

➔ Prix du repas en fonction du coefficient familial

Inscription obligatoire

 Salle de restauration seniors - maison du fleuve Rhône



MATINÉE DÉCOUVERTE JEUX DE SOCIÉTÉ

Vendredi 1^{er} août de 10 h à 11 h 30

Venez découvrir de nouveaux jeux de société, qui pourront être rejoués en famille ou entre amis et qui mêlent jeux de mots, association d'idées, anticipation, stratégie, dans une ambiance conviviale.

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

 Salle animation - maison du fleuve Rhône



CAFÉ-SANTÉ

Mercredi 6 août de 9 h à 12 h

Venez échanger autour d'un jeu de réflexion et d'un café sur le thème de la vaccination en direction des retraités.

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

 Salle animation - maison du fleuve Rhône



CAFÉ-SANTÉ

Mercredi 20 août de 9 h à 12 h

Venez découvrir le tiers lieu santé et tous les ateliers autour de la prévention et de la promotion de la santé.

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

 Tiers-lieu de santé - 1 bis quai des Martyrs du 8 février 1962 (en face de La Poste)



MATINÉE DÉCOUVERTE JEUX DE SOCIÉTÉ

Vendredi 29 août de 10 h à 11 h 30

Venez découvrir de nouveaux jeux de société, qui pourront être rejoués en famille ou entre amis et qui mêlent jeux de mots, association d'idées, anticipation, stratégie, dans une ambiance conviviale.

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

 Salle animation - maison du fleuve Rhône



ATELIER CULINAIRE Goûter d'enfance !

Vendredi 12 septembre de 9 h 30 à 11 h 30

Venez revisiter le goûter d'enfance avec baguette et pâte à tartiner maison. Rien de tel qu'un saut dans le temps.

➔ Tarif de l'atelier selon ressources 5,00€ (imposable), 3,5€ (non imposable), 1,50€ (bénéficiaire de l'ASPA), 6,00€ (extérieur)

Inscription obligatoire

📍 Salle de l'Orangerie - maison du fleuve Rhône

REPAS À THÈME : des années 60 à maintenant

Vendredi 12 septembre à 12 h

Venez passer un moment agréable et convivial autour d'un repas qui vous permettra de remonter le temps à travers des animations.

➔ Prix du repas en fonction du coefficient familial

Inscription obligatoire

📍 Salle de restauration seniors - maison du fleuve Rhône

MARCHE NORDIQUE

Lundi 15 septembre de 14 h à 15 h 30

Venez profiter d'une activité sportive encadrée par un éducateur sportif de la ville de Givors. La marche nordique améliore l'endurance cardio-vasculaire, renforce la musculature et favorise la tonification du corps. De plus, cette activité douce et modérée convient à tous les âges et niveau de forme, tout en étant agréable et accessible.

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Rendez-vous à l'accueil de la maison du fleuve Rhône

THÉ DANSANT

Jeudi 18 septembre de 13 h 30 à 19 h

Venez valser, tanguer, swinguer dans une ambiance conviviale.

➔ Tarif unique : 6€ pour les retraités givordins (sur justificatif) et 12€ pour les extérieurs

Inscription et paiement sur place à l'association l'UNRPA

📍 Salle Brassens - 1 avenue Anatole France 🚌 bus 134 arrêt Tour de Bans

MARCHE NORDIQUE

Lundi 22 septembre de 14 h à 15 h 30

Venez profiter d'une activité sportive encadrée par un éducateur sportif de la ville. La marche nordique améliore l'endurance cardio-vasculaire, renforce la musculature et favorise la tonification du corps. De plus, cette activité douce et modérée convient à tous les âges et niveau de forme, tout en étant agréable et accessible.

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Rendez-vous à l'accueil de la maison du fleuve Rhône



ATELIER SUR LES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

Lundi 22 septembre de 15 h à 17 h

Venez participer à une action de sensibilisation sur la modification des comportements en matière de maîtrise de l'énergie et plus largement sur l'éco-consommation :

- utilisation rationnelle de l'énergie et maîtrise de la demande en énergie

- réduction des charges et des consommations

Un kit vous sera offert à la fin de l'atelier.

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Salle de l'orangerie - maison du fleuve Rhône



VISITE DES SERRES MUNICIPALES ET CONSEILS DE JARDINAGE

Jeudi 25 septembre de 9 h à 11h 30

Vous serez accueilli(e)s sur place par une professionnelle des espaces verts qui vous transmettra tout ce qu'il faudra savoir sur le jardinage et les plantes variées pendant la saison automne-hiver.

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Rendez-vous sur place, rue Dobeln, 🚏 bus 80, arrêt les Vernes rue R.Rolland puis 100m à pied



MARCHE NORDIQUE

Lundi 29 septembre de 14 h à 15 h 30

Venez profiter d'une activité sportive encadrée par un éducateur sportif de la ville. La marche nordique améliore l'endurance cardio-vasculaire, renforce la musculature et favorise la tonification du corps. De plus, cette activité douce et modérée convient à tous les âges et niveau de forme, tout en étant agréable et accessible.

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Rendez-vous à l'accueil de la maison du fleuve Rhône

ZOOM

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET BIEN-ÊTRE À L'ANNÉE 2025-2026

PAYANTES OU GRATUITES



PILATES



AQUAGYM



BADMINTON



FITNESS-MOBILITE

Inscriptions

Jeudi 10 juillet de 9 h à 17 h

Salle Rosa Parks

ou par téléphone au 04 72 49 18 25

(aucun message sur répondeur

ne sera pris en compte)

**Inscriptions en priorité
aux seniors givordins.**

PILATES

Début des cours : mardi 16 septembre
Jours des cours : le mardi de 9 h à 10 h (1^{er} groupe)
et 10 h 15 à 11 h 15 (2^{ème} groupe)

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

➔ Tarif : 117€ (imposable), 81,90€ (non-imposable), 35.10 € (bénéficiaire de l'ASPA), 140.40€ (extérieur)

📍 Salle Rosa Parks - maison du fleuve Rhône

AQUAGYM

Début des cours : lundi 15 septembre

Le centre nautique vous propose des cours collectifs avec formule de 10 séances, soit 3 sessions de septembre 2025 à juin 2026. Si vous êtes retenu(e) sur une session, vous pourrez vous inscrire sur les deux autres sessions, mais la priorité sera donnée à de nouveaux inscrits.

Jours des cours :

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

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

➔ Tarif : formule de 10 séances : 39€ (imposable), 27,30€ (non-imposable), 11,70 € (bénéficiaire de l'ASPA) et 46.80€ (extérieur)

Les Givordins seront prioritaires sur les inscriptions par rapport aux extérieurs.

BADMINTON SPÉCIAL SENIORS



Début des cours : mardi 16 septembre
Jours des cours : les mardis et jeudis de 12 h à 13 h

Cette activité permet l'amélioration de la motricité pour maintenir et regagner de la coordination, de l'équilibre et du rythme, l'amélioration de l'endurance et de la tonicité musculaire, sans oublier la convivialité et le lien social.

Encadré par des éducateurs sportifs

➔ Gratuit, sur inscription

📍 Gymnase de Bans - Cité Renée Peillon

ATELIER REMISE EN FORME FITNESS/MOBILITÉ

Début des cours : à partir 19 septembre
Jours des cours : les vendredis de 9 h à 10 h

Venez travailler équilibre, renforcement musculaire, cardio afin d'entretenir votre forme physique.

Animé par Elise

➔ Gratuit, sur inscription

📍 Salle Rosa Parks - maison du fleuve Rhône

INFOS EN BREF



PLAN CANICULE

Afin de pouvoir mettre en place les dispositifs spécifiques, le CCAS encourage les Givordines et Givordins vulnérables à s'inscrire sur le registre nominatif communal, pour mieux les accompagner en cas de besoin.

Pense-pas-bête !

**CANICULE,
FORTES CHALEURS
ADOPTEZ LES BONS GESTES !**



Règle n°1
**Je bois
régulièrement
de l'eau**



**Je maintiens
ma maison au frais :
je ferme les volets**



**Je mouille
mon corps et
je me ventille**



**Je mange en quantité
suffisante**



**J'évite les efforts
physiques**



**Je donne et je prends
des nouvelles
de mes proches**



**En cas d'urgence,
j'appelle le 15.**

Pour toutes informations complémentaires,
contactez le service seniors.



RECHERCHE BÉNÉVOLES



Le service seniors recherche des bénévoles pour les inscriptions (mois d'octobre) et la distribution (deux premières semaines de décembre) des colis de fin d'année.

**Si vous êtes intéressé(e), contactez le service seniors
au 04 72 49 18 25.**



INFOS PRATIQUES

DÉBUT DES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

À partir du jeudi 3 juillet dès 9 h

📍 au service seniors - maison du fleuve Rhône
pendant les horaires d'ouverture (*indiqués dessous*)
ou par téléphone au ☎ 04 72 49 18 25

Attention aucune inscription sur répondeur ou par mail ne sera prise en compte.



HORAIRES DU SERVICE SÉNIORS DU CCAS

↪ Lundi, mardi, mercredi et jeudi
de 9 h à 12 h
et de 13 h 30 à 17 h 30

↪ Fermé le vendredi
mais joignable par téléphone de 9 h à 12 h

📍 Accueil au rez-de-chaussée de la maison du fleuve Rhône
☎ Téléphone : 04 72 49 18 25
✉ Mail : senior@ville-givors.fr

Suivez-nous sur nos réseaux :     **VilledeGivors**  givors.fr

