

PROGRAMME DES SÉNIORS

OCTOBRE
> DÉCEMBRE 2025



Suivez-nous sur nos réseaux     VilledeGivors  givors.fr





Les dates d'inscription pour les activités se font à partir du mercredi 1^{er} octobre.



SEMAINE BLEUE

Du 6 au 10 octobre

Dans le cadre de la semaine bleue, évènement annuel national dédié à la sensibilisation et à la valorisation des personnes retraitées, le service seniors du CCAS organise, avec des partenaires locaux, des actions, des rencontres, des évènements afin de favoriser les échanges et de célébrer le vieillissement.

Forum bien-veillir

Lundi 6 octobre de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h



Participez à une journée conviviale et informative, dédiée au bien-être et à l'autonomie. Au programme : des stands autour de la prévention et de la santé, du maintien à domicile, du transport, de l'accès aux droits et aux soins, de l'aménagement du logement, de la solidarité et de la vie sociale. Des conférences, un espace de vaccination et de dépistage visuel et auditif seront proposés. Professionnels, associations locales et autres acteurs de votre quotidien seront présents pour répondre à vos questions.

➔ Entrée libre

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle Rosa Parks

Conférence : les arnaques

Lundi 6 octobre de 10 h à 11 h 30



Face à la montée des arnaques sur internet, des SMS frauduleux et des escroqueries à domicile, il est essentiel de se protéger et de s'informer. Rejoignez-nous pour une conférence informative et interactive sur les différentes formes d'escroqueries qui menacent votre quotidien.

Au programme :

- Comprendre les arnaques sur Internet et les SMS frauduleux
 - Identifier les imposteurs se faisant passer pour des agents EDF ou d'autres services
 - Reconnaître les arnaques dans la rue et comment y faire face ?
- Pour enrichir cette rencontre, des agents de la police seront présents pour partager leur expertise, faire de la prévention et répondre à toutes vos questions.

Venez-vous informer, poser vos questions et apprendre à vous protéger.

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle Micro-Folie

Conférence santé : comment renforcer son système immunitaire ?

Mardi 7 octobre de 14 h 30 à 16 h 30



Participez à une conférence accessible sur les gestes simples et efficaces pour stimuler les défenses immunitaires : alimentation, hygiène de vie, gestion du stress, activités physiques, etc. Avec l'intervention d'un professionnel de santé. Prendre soin de soi, c'est important !

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle Rosa Parks



Après-midi festive

Mercredi 8 octobre de 14 h à 18 h

Rejoignez-nous pour un temps de convivialité avec musique, danse et collation, rempli de bonne humeur.

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Salle Georges Brassens, 1 avenue Anatole France



Ciné-débat : cohabitation intergénérationnelle

Jeudi 9 octobre à 14 h 30

Projection du film « Un petit miracle », comédie touchante et pleine d'humanité qui fait rire et réfléchir. La projection sera suivie d'un échange avec l'association *Tim et Colette*, qui œuvre pour la cohabitation intergénérationnelle ainsi que le témoignage de retraités vivant cette expérience au quotidien. Un moment de dialogue, de partage et de découverte sur une nouvelle façon de vivre ensemble.

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle Rosa Parks



Repas à thème : voyage en bleu

Vendredi octobre à 12 h

Partagez un repas où décoration et animations se conjuguent pour créer une ambiance chaleureuse et conviviale.

➔ Prix du repas en fonction du coefficient familial

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Restaurant seniors



Le truck Soliha fait étape chez vous

Vendredi 10 octobre de 10 h 30 à 12 h et de 14 h à 15 h 30

Vous ou un proche rencontrez des difficultés à domicile qui vous ralentissent dans votre autonomie ? Découvrez des solutions concrètes pour adapter votre logement avec le Truck SOLIHA, un appartement mobile grandeur nature conçu pour présenter des aménagements simples, favorisant l'autonomie à domicile. Des professionnels vous accueillent pour des conseils personnalisés, des démonstrations d'équipements adaptés, des informations sur les aides financières ou des solutions pour rester chez soi en toute sécurité.

➔ Entrée libre

📍 Parc de la maison du fleuve Rhône



Marche nordique

Lundi 13 octobre de 14 h à 15 h 30

Venez découvrir ou profiter des bienfaits de la marche nordique, une activité douce et conviviale, idéale pour rester actif tout en profitant des circuits proposés. Encadrée par les éducateurs sportifs de la ville de Givors, vous serez accompagné dans un cadre sécurisé et bienveillant.

Ces balades nécessitent une bouteille d'eau et des chaussures adaptées.

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Rendez-vous à la maison du fleuve Rhône



Thé dansant

Jeudi 16 octobre 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 Georges Brassens, 1 avenue Anatole France

🚌 bus 134 arrêt Tour de Bans



Mobilité alternative

Jeudi 16 octobre de 14 h à 15 h

Mieux comprendre, mieux se déplacer : quelles alternatives à la voiture sur mon territoire ? Quels impacts ont mes déplacements sur mon portefeuille, mon environnement, ma santé ? Si je me déplace différemment, ça change quoi ? Un atelier pour connaître et comprendre les alternatives à la voiture individuelle au quotidien, et choisir en fonction de nos besoins et nos contraintes.

L'association la Transporterie interviendra.

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle animation

Atelier culinaire : légumes d'automne, comment les cuisiner ?

Vendredi 24 octobre de 9 h 30 à 11 h 30

Venez découvrir des recettes faciles en lien avec la saison, peu coûteuses et avec peu de matériel, dans une ambiance conviviale (pensez à prendre votre boîte alimentaire).

→ Tarif de l'atelier selon ressources : 5€ (imposable), 3,50€ (non-imposable), 1,50€ (bénéficiaire de l'ASPA) et 6€ (extérieur)

Inscription obligatoire (places limitées)

 Maison du fleuve Rhône - Salle de l'Orangerie

La tête dans les étoiles

Mercredi 29 octobre (sortie à la demi-journée, départ en car)

Plongez dans un voyage fascinant à travers notre galaxie ! Le dôme, spécialement adapté, vous invitera à découvrir les merveilles de l'univers dans un cadre confortable et immersif.

Des projections époustouflantes des étoiles et des constellations, des explications captivantes sur les planètes et les phénomènes célestes. Une expérience unique !

Cette projection sera suivie d'une visite de l'exposition temporaire.

→ Tarif de la sortie selon ressources : 20,30€ (imposable), 14,21€ (non-imposable), 6,09€ (bénéficiaire de l'ASPA) et 24,36€ (extérieur)

Inscription obligatoire (places limitées)

 Planétarium de Vaulx-en-Velin



Marche nordique

Lundi 3, 10, 17 et 24 novembre de 14 h à 15 h 30

Venez découvrir ou profiter des bienfaits de la marche nordique, une activité douce et conviviale, idéale pour rester actif tout en profitant des circuits proposés. Encadrée par les éducateurs sportifs de la ville de Givors, vous serez accompagné dans un cadre sécurisé et bienveillant.

Ces balades nécessitent une bouteille d'eau et des chaussures adaptées.

→ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

 Rendez-vous à la maison du fleuve Rhône

Conférence : contrat obsèques et pensions de réversion

Lundi 3 novembre de 15 h à 17 h

- Comprendre les différents types de contrats obsèques
 - Éclaircir le fonctionnement de la pension de réversion
 - Apprendre comment anticiper et sécuriser l'avenir de vos proches
- Cette conférence est l'occasion idéale pour échanger avec un professionnel et poser toutes vos questions sur ces sujets essentiels. L'assistante sociale du CCAS animera cette journée.

→ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

 Maison du fleuve Rhône - Salle animation

Ateliers numériques

Les jeudis de 10 h à 11 h 30 à partir du 13 novembre (12 séances jusqu'au 1^{er} trimestre 2026)

Ces séances sont proposées pour les personnes qui souhaitent développer leurs compétences numériques. Animés par des intervenants qualifiés, ces ateliers visent à créer un environnement de confiance et de bienveillance où vous pourrez apprendre à utiliser efficacement les appareils numériques, naviguer sur Internet en toute sécurité, communiquer via les applications mobiles et bien plus encore selon vos demandes.

→ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

 Maison du fleuve Rhône - Salle animation

Thé dansant

Jeudi 13 novembre 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 Georges Brassens, 1 avenue Anatole France

 bus 134 arrêt Tour de Bans

Atelier culinaire : tartines et croques à gogo

Vendredi 14 novembre de 9 h 30 à 11 h 30

Envie d'apprendre à préparer des tartines et croques savoureux, équilibrés et rapides à réaliser ? Rejoignez cet atelier convivial où la créativité et le goût sont au rendez-vous (pensez à prendre votre boîte alimentaire).

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

Inscription obligatoire (places limitées)

 Salle de l'Orangerie - Maison du fleuve Rhône

Conférence : la douleur, la comprendre pour mieux la gérer

Lundi 17 novembre de 14 h 30 à 16 h 30

Vous ressentez des douleurs au quotidien ? Vous vous questionnez sur leur origine et leur gestion ? Ne laissez pas la douleur prendre le contrôle de votre vie !

Rejoignez-nous pour une conférence interactive où un expert partagera ses connaissances sur le thème de la douleur. Apprenez à mieux comprendre ce phénomène et échangez avec les autres participants.

L'association Brain-up interviendra.

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

 Maison du fleuve Rhône - Salle Rosa Parks

Escapade médiévale

Jeudi 20 novembre (sortie à la journée)

Partez pour une journée inoubliable à la découverte de l'Abbaye d'Ambronay, un véritable trésor du patrimoine. Imprégnez-vous de l'histoire et de la beauté de ce lieu exceptionnel.

- À midi, savourez un délicieux repas dans la charmante cité médiévale de Pérouges, où vous pourrez déguster des spécialités locales dans un cadre pittoresque.

- L'après-midi, profitez d'une visite guidée de Pérouges, où un guide passionné vous fera découvrir les secrets et les merveilles de cette ville médiévale.

Ensuite, vous bénéficierez d'un temps libre pour flâner dans les ruelles, explorer les boutiques artisanales ou simplement vous imprégner de l'atmosphère unique de cet endroit.

➔ Tarif de la sortie selon ressources : 60,62€ (imposable), 42,43€ (non-imposable), 18,19€ (bénéficiaire de l'ASPA) et 72,74€ (extérieur)

Inscription obligatoire (places limitées)



Marche nordique

Lundi 1^{er}, 8 et 15 décembre de 14 h à 15 h 30

Venez découvrir ou profiter des bienfaits de la marche nordique, une activité douce et conviviale, idéale pour rester actif tout en profitant des circuits proposés. Encadrée par les éducateurs sportifs de la ville de Givors, vous serez accompagné dans un cadre sécurisé et bienveillant.

Ces balades nécessitent une bouteille d'eau et des chaussures adaptées

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

 Rendez-vous à la maison du fleuve Rhône

Repas à thème : tour du monde

Vendredi 5 décembre à 12 h

Venez partager un moment convivial et agréable, où les animations vous emmèneront aux quatre coins du globe : jeux, quiz, musiques...

➔ Prix du repas en fonction du coefficient familial

Inscription obligatoire (places limitées)

 Maison du fleuve Rhône - Restaurant seniors

Atelier culinaire : bar à desserts de Noël

Vendredi 12 décembre de 9 h 30 à 11 h 30

Venez réaliser des desserts gourmands et légers pour finir les repas de fêtes sur une touche équilibrée.

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

Inscription obligatoire (places limitées)

 Maison du fleuve Rhône - Salle de l'Orangerie

Thé dansant

Jedi 18 décembre 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 Georges Brassens, 1 avenue Anatole France

 bus 134 arrêt Tour de Bans

Après-midi festif

Lundi 22 décembre de 14 h à 18 h

Ne manquez pas cet événement convivial de fin d'année !

Venez partager ce moment festif, dansant, musical, dans la bonne humeur autour également de délicieuses collations.

Évènement gratuit

Inscription obligatoire du 17 au 21 novembre (places limitées)

 Salle Georges Brassens, 1 avenue Anatole France

ZOOM COLIS DE FIN D'ANNÉE

Ne manquez pas les inscriptions pour les colis de fin d'année offerts par le CCAS de Givors aux seniors Givordins de 69 ans et plus



Inscriptions



- > Du lundi 6 au vendredi 24 octobre de 9 h à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30 auprès du service seniors à la maison du fleuve Rhône
- > Les 2 et 3 octobre à la maison des projets des Vernes ou via Todegoo sur  givors.fr

(pour les inscriptions, se munir d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois)



Infos pratiques

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

À partir du mercredi 1^{er} octobre de 9 h à 12 h

 au service seniors - maison du fleuve Rhône pendant les horaires d'ouverture 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