

PROGRAMME DES SÉNIORS

JANVIER
> MARS

2026



Suivez-nous sur nos réseaux VilledeGivors givors.fr





**Inscriptions aux activités
à partir du 5 janvier 2026.**



MARCHE DYNAMIQUE

Les lundis 5, 12, 19 et 26 janvier de 14 h à 15 h 30

Envie de bouger, de prendre soin de votre santé et de partager un bon moment ?

Rejoignez la marche dynamique encadrée par deux éducateurs sportifs de la Ville de Givors.

Au programme :

- Une activité physique adaptée à toutes et tous ;
- Un moment convivial ;
- Un rendez-vous hebdomadaire pour entretenir forme et bien-être, sauf vacances scolaires.

➔ **Gratuit**

Inscription obligatoire

📍 Rendez-vous à la maison du fleuve Rhône pour le départ (attention le lieu de départ peut changer)

ATELIER CULINAIRE : « LÉGUMES ANCIENS, COMMENT LES UTILISER ? »

1^{er} groupe : vendredi 9 janvier de 9 h 30 à 11 h 30

2^{ème} groupe : mardi 13 janvier de 9 h 30 à 11 h 30

Les trésors oubliés du potager reviennent à l'honneur.

Cet atelier est dédié à la découverte, aux techniques de préparation, aux associations de saveurs et à la dégustation gourmande des légumes anciens. Un voyage gustatif entre tradition et modernité. Vous pourrez ramener vos mets à la maison (pensez à votre boîte alimentaire).

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

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle de l'Orangerie



RENCONTRE AUTOUR DU NUMÉRIQUE « QUE FAIRE DE MES PHOTOS ? »

Mercredi 14 janvier de 10 h à 12 h

Vous souhaitez prendre, ranger ou retoucher des photos ?

Vous aimeriez faire de la place sur votre appareil ou votre téléphone, transférer vos photos sur votre ordinateur, les classer ou même créer un diaporama ?

Venez participer aux rencontres numériques spéciales "photos" !

Chloé et Thomas, volontaires en service civique autour du numérique, vous accompagneront pas à pas pour :

- Gagner en autonomie avec vos appareils ;
- Organiser facilement vos photos ;
- Découvrir des astuces simples pour les valoriser.

Ces ateliers sont pensés pour échanger, apprendre et progresser à votre rythme, dans une ambiance conviviale.

➔ **Gratuit**

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle de l'Orangerie

« THÉ DANSANT » animé par l'orchestre des frères

Poulakis

Jeudi 15 janvier de 14 h 30 à 19 h

Venez valser, tanguer, swinguer dans une ambiance conviviale.

➔ Tarif unique : 8€ pour les retraités givordins (sur justificatif) et 15€ 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

♪ **NOUVEAUTÉ « DANSES EN LIGNE »**

Lundi 19 janvier de 14h à 15 h 15

Envie de bouger, de vous amuser et de partager un bon moment ? Rejoignez l'atelier de danses en ligne ! Pas besoin de partenaire, il suffit d'avoir le sourire et l'envie de danser !

Au programme :

- Des chorégraphies simples et accessibles à tous ;
- Une activité physique douce et ludique ;
- Un moment convivial pour créer du lien et garder la forme.

➔ **Gratuit**

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle Rosa Parks

☕ **CAFÉ-PAPOTE « ÊTRE OU DEVENIR AIDANT »**

Lundi 26 janvier de 9 h à 11 h

Accompagner un proche au quotidien, c'est un rôle souvent naturel... mais parfois exigeant. Vous vous sentez concerné ? Vous vous posez des questions ? Vous aimeriez en parler ? Rejoignez-nous pour un moment d'échange convivial autour d'un café. Ce temps d'échange permettra de partager vos expériences et vos ressentis, mieux comprendre le rôle d'aidant et découvrir des ressources et des solutions d'accompagnement.

➔ **Gratuit**

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle d'animation

耵 **DÉPISTAGE AUDITIF**

Mardi 27 janvier toute la journée

Vous avez parfois du mal à suivre une conversation ? La télévision vous semble un peu trop forte ou pas assez ? Et si c'était le moment de tester votre audition ?

Une occasion simple et sans engagement de :

- Vérifier votre audition ;
- Préserver votre bien-être et votre autonomie ;
- Poser vos questions et obtenir des conseils personnalisés avec Audika.

➔ **Gratuit**

Inscription obligatoire (réserver son créneau)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle d'animation

🍽 **REPAS A THÈME « ET SI ON JOUAIT ! »**

Vendredi 30 janvier à 12 h

Envie de partager un bon repas dans la bonne humeur ? Venez participer au repas à thème placé sous le signe de la convivialité et du jeu !

Au programme :

- Un déjeuner chaleureux ;
- Des jeux interactifs en groupe pour s'amuser, tester sa mémoire et créer du lien ;
- Un moment de rires, de partage et de détente garanti !

➔ **Prix du repas en fonction de la tarification en vigueur**

Inscription obligatoire

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle de restauration séniors



🚶 **MARCHE DYNAMIQUE**

Lundi 2 février de 14 h à 15 h 30

Envie de bouger, de prendre soin de votre santé et de partager un bon moment ?

Rejoignez la marche dynamique encadrée par deux éducateurs sportifs de la Ville de Givors.

Au programme :

- Une activité physique adaptée à toutes et tous ;
- Un moment convivial ;
- Un rendez-vous hebdomadaire pour entretenir forme et bien-être.

➔ **Gratuit**

Inscription obligatoire

📍 Rendez-vous à la maison du fleuve Rhône pour le départ (attention le lieu de départ peut changer)

101 ATELIER CULINAIRE : « REPAS VÉGÉTARIEN »

1^{er} groupe : vendredi 6 de 9 h 30 à 11 h 30

Et si on se régalaient... sans viande ? Découvrez un repas 100 % végétarien plein de couleurs, de saveurs et de créativité ! Une belle occasion de prouver que la cuisine végétarienne, c'est tout sauf triste !

Vous pourrez ramener vos mets à la maison (pensez à votre boîte alimentaire) .

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

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle de l'Orangerie

101 ATELIER MÉMOIRE ET ATTENTION, LES CLÉS POUR NE RIEN OUBLIER

Jeudi 12 février de 14 h à 16 h

Un atelier découverte des solutions adaptées pour ne plus perdre ses clés, laisser brûler son déjeuner, oublier ses rendez-vous, etc.

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle d'animation

101 « THÉ DANSANT » animé par l'orchestre de Dany et Daniel

Jeudi 19 février de 14 h 30 à 19 h

Venez valser, tanguer, swinguer dans une ambiance conviviale.

➔ Tarif unique : 8€ pour les retraités givordins (sur justificatif) et 15€ 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

♪ ♪ NOUVEAUTÉ « DANSES EN LIGNE »

Lundi 23 février de 14 h à 15 h 15

Envie de bouger, de vous amuser et de partager un bon moment ? Rejoignez notre atelier de danses en ligne ! Pas besoin de partenaire, il suffit d'avoir le sourire et l'envie de danser !

Au programme :

- Des chorégraphies simples et accessibles à tous ;
- Une activité physique douce et ludique ;
- Un moment convivial pour créer du lien et garder la forme.

➔ Gratuit

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle Rosa Parks

101 ATELIER CULINAIRE : « REPAS VÉGÉTARIEN »

2^{ème} groupe : mardi 24 février de 9 h 30 à 11 h 30

Et si on se régalaient... sans viande ? Découvrez un repas 100 % végétarien plein de couleurs, de saveurs et de créativité ! Une belle occasion de prouver que la cuisine végétarienne, c'est tout sauf triste !

Vous pourrez ramener vos mets à la maison (pensez à votre boîte alimentaire).

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

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle de l'Orangerie

Mars



MARCHE DYNAMIQUE

Les lundis 2, 9, 16, 23 et 30 mars de 14 h à 15 h 30

Envie de bouger, de prendre soin de votre santé et de partager un bon moment ?

Rejoignez la marche dynamique encadrée par deux éducateurs sportifs de la Ville de Givors.

Au programme :

- Une activité physique adaptée à toutes et tous ;
- Un moment convivial ;
- Un rendez-vous hebdomadaire pour entretenir forme et bien-être.

➔ **Gratuit**

Inscription obligatoire

📍 Rendez-vous à la maison du fleuve Rhône pour le départ (attention le lieu de départ peut changer)



SÉJOUR SÉNIORS EN VACANCES : « COMMENT ÇA SE PASSE ? »

Mardi 3 mars à 14 h

Envie de changer d'air, de découvrir de nouveaux horizons ou simplement de profiter d'un moment de détente ? Les séjours seniors en vacances, c'est une semaine tout compris : hébergement confortable, excursions et activités variées, repas inclus, accompagnement et convivialité.

Que vous partiez seul(e) ou en groupe, tout est pensé pour vous offrir des vacances sereines, conviviales et accessibles. Nous vous expliquons tout !

Inscription obligatoire

📍 Maison du fleuve Rhône - Auditorium (2^{ème} étage)

CONFÉRENCE « LA VUE UN SENS À NE PAS NÉGLIGER »

Jeudi 5 mars de 14 h à 17 h

Avec l'âge, certains troubles visuels peuvent être minimisés...et pourtant, ils peuvent être des facteurs de risque de chute. Un professionnel vous propose un temps d'échanges afin de mieux comprendre ces enjeux à travers une conférence.

➔ **Gratuit**

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle Rosa Parks

ATELIER CULINAIRE : « GAUFRES SURPRISES COLORÉES »

1^{er} groupe : vendredi 13 mars de 9 h 30 à 11 h 30

Transformez chaque gaufre en petite œuvre d'art... et savourez vos créations ! Vous pourrez ramener vos mets à la maison (pensez à votre boîte alimentaire) .

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

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle de l'Orangerie

REPAS À THÈME « LE PRINTEMPS DES POÈTES ! »

Vendredi 13 mars à 12 h

Envie de partager un bon repas dans la bonne humeur ? Venez participer au repas à thème placé sous le signe de la douceur, des jeux de mots et des poètes !

Au programme :

- Un déjeuner chaleureux ;
- Des lectures de textes en musiques ;
- Un moment de partage.

➔ Prix du repas en fonction du tarif en vigueur

Inscription obligatoire

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle de restauration séniors

♪ NOUVEAUTÉ « DANSES EN LIGNE »

Lundi 16 mars de 14 h à 15 h 15

Envie de bouger, de vous amuser et de partager un bon moment ? Rejoignez notre atelier de danses en ligne ! Pas besoin de partenaire, il suffit d'avoir le sourire et l'envie de danser !

Au programme :

- Des chorégraphies simples et accessibles à tous ;
- Une activité physique douce et ludique ;
- Un moment convivial pour créer du lien et garder la forme.

➔ **Gratuit**

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle Rosa Parks

ATELIER CULINAIRE : « GAUFRES SURPRISES COLORÉES »

2^{ème} groupe : mardi 17 mars de 9 h 30 à 11 h 30

Transformez chaque gaufre en petite œuvre d'art... et savourez vos créations ! Vous pourrez ramener vos mets à la maison (pensez à votre boîte alimentaire).

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

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle de l'Orangerie

CAFE-PAPOTE « LE BIEN VIEILLIR »

Lundi 23 mars de 9 h à 11 h

Et si on alliait le plaisir d'un bon café au bonheur de jouer ensemble ? Rejoignez-nous pour un moment convivial autour du Café Papote, un rendez-vous chaleureux où l'on discute, rit et joue tout en parlant du bien vieillir.

Au programme :

- Jeux ludiques ;
- Discussions bienveillantes sur la santé et le moral ;
- Conseils et astuces ;
- Le tout autour d'un bon café à partager !

➔ **Gratuit**

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Maison du fleuve Rhône - Salle d'animation



BON À SAVOIR !

NOUVEAUTÉ PERMANENCES NUMÉRIQUE



Vous rencontrez des difficultés avec votre téléphone portable, votre tablette ou votre ordinateur portable ? Vous souhaitez comprendre, apprendre et devenir plus autonome dans vos usages numériques ?

Chloé et Thomas sont là pour vous accompagner, répondre à vos questions et vous guider pas à pas.

Sur rendez-vous, venez profiter d'un accompagnement personnalisé et bienveillant pour mieux maîtriser le numérique au quotidien !

Pour prendre rendez-vous,appelez le service seniors au
📞 04 72 49 18 25

PERMANENCES SOLIHA-ALEC

La ville de Givors avec le partenariat de SOLIHA (Solidaires pour l'Habitat), vous permet de bénéficier d'un accompagnement pour l'amélioration de votre habitat et l'adaptation au logement. L'objectif est de permettre aux personnes âgées, retraités ou en situation de handicap d'étudier les solutions d'adaptation de leur logement pour un maintien à domicile sûr et confortable, ainsi que de proposer des solutions techniques et financières personnalisées, etc.

Prochaines permanences :

- **vendredi 16 janvier**
- **vendredi 20 février**
- **vendredi 20 mars**

Pour prendre rendez-vous appelez au
📞 04 72 49 18 18



Infos pratiques

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

À partir du lundi 5 janvier 2026 de 9 h à 12 h

📍 au service séniors - 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