

PROGRAMME DES SÉNIORS

AVRIL > JUIN
2026



Suivez-nous sur nos réseaux     VilledeGivors  givors.fr





Inscriptions aux activités
auprès du service seniors
du CCAS, à partir du 1^{er} avril.

Renseignements
au 04 72 49 18 25

Avril

ATELIER CULINAIRE

PLAISIR CHOCOLATÉ MAIS PLAISIR ÉQUILIBRÉ *2 groupes*

Vendredi 3 avril ou mardi 21 avril de 9 h 30 à 11 h 30

Cet atelier est dédié au thème du chocolat : découverte, techniques de préparation, associations de saveurs et dégustation gourmande. Vous pourrez ramener vos mets à la maison (pensez à votre boîte alimentaire).

➔ Tarif de l'atelier selon ressources : Imposable : 5€, Non imposable : 3,50€, Bénéficiaire de l'ASPA : 1,50 €, Extérieur : 6€

Inscription obligatoire

📍 Parc de la maison du fleuve Rhône - salle de l'Orangerie

THÉ DANSANT animé par Nicolas et Edith

Jeudi 16 avril 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

Paiement sur place à l'association l'UNRPA

📍 Salle Georges Brassens, 1 avenue Anatole France

🚌 bus 134 arrêt Tour de Bans

MARCHÉ DYNAMIQUE

Les lundis 20 et 27 avril 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.

Au programme : une activité physique adaptée à tous, un moment convivial et un rendez-vous hebdomadaire pour entretenir forme et bien-être.

→ Gratuit

Inscription obligatoire, places limitées

 **Départ maison du fleuve Rhône** (attention, le lieu de départ peut être modifié)



RENCONTRE AUTOUR DU NUMÉRIQUE

DÉMARCHES POUR SA SANTÉ 2 groupes

Mardi 21 ou mardi 28 avril de 14 h à 16 h

Prenez en main vos applications santé en toute simplicité et gagnez en autonomie !

Vous souhaitez mieux utiliser Internet pour votre santé ?

Nous vous accompagnons pas à pas pour créer et utiliser *Mon Espace Santé*, consulter votre dossier médical et télécharger vos documents sur *ameli.fr*.

Aucun niveau en informatique n'est nécessaire !

→ Gratuit

Inscription obligatoire, places limitées

 **Maison du fleuve Rhône - salon Amont (1^{er} étage)**



VISITE DES SERRES MUNICIPALES ET CONSEILS EN HORTICULTURE

Jeudi 23 avril de 9 h 30 à 11 h

Vous serez accueilli(e)s sur place par un agent municipal des espaces verts, spécialisé, qui vous donnera des conseils sur l'entretien des plantes annuelles mais aussi sur la taille des arbustes et répondra à toutes vos questions.

→ Gratuit

Inscription obligatoire, places limitées

 **Rendez-vous sur place, Rue Dobeln**

 **bus 80, arrêt les Vernes rue R.Rolland puis 100m à pied**

ATELIER MÉMOIRE 5 séances

Les jeudis 23 avril, 30 avril, 7 mai, 21 mai et 4 juin de 14 h 30 à 16 h 30

Vous avez parfois des petits oublis ? Vous souhaitez entretenir votre mémoire et mieux comprendre son fonctionnement ? Cet atelier est composé de 5 séances de 2 heures qui vous donnera les clés pour : comprendre comment fonctionne la mémoire, identifier l'origine des oublis du quotidien, découvrir des astuces simples et efficaces, mettre en place des stratégies concrètes pour agir chaque jour, stimuler vos capacités dans une ambiance conviviale.

À travers des échanges, des exercices pratiques et des conseils personnalisés, vous repartirez plus confiant(e) et mieux armé(e) pour entretenir votre mémoire au quotidien.

Un moment enrichissant, bienveillant et dynamique, spécialement conçu pour les retraités.

Prenez soin de votre mémoire, elle vous accompagne chaque jour !

➔ *Gratuit*

Inscription obligatoire, places limitées

 *Maison du fleuve du Rhône - salon Aval (1^{er} étage)*

DANSES EN LIGNE 2 groupes

Lundi 27 avril de 14 h à 15 h 15 ou de 15 h 30 à 16 h 45

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

 *Parc de la maison du fleuve Rhône - salle Rosa Parks*

MARCHÉ DYNAMIQUE

Les lundis 4, 11 et 18 mai 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.

Au programme : une activité physique adaptée à tous, un moment convivial et un rendez-vous hebdomadaire pour entretenir forme et bien-être.

→ *Gratuit*

Inscription obligatoire

 **Départ maison du fleuve Rhône** (attention, le lieu de départ peut être modifié)

GOÛTER-CONCERT

Lundi 4 mai de 15 h 30 à 17 h 30

Venez partager un moment musical et convivial lors de notre goûter-concert animé par *la Chorale En Ciel*.

Un après-midi placé sous le signe de la musique et du partage.

Nous vous attendons nombreux !

→ *Gratuit*

Inscription obligatoire

 **Parc de la maison du fleuve Rhône - salle Rosa Parks**

ATELIER CULINAIRE LÉGÈRETÉ ET GOURMANDISE

Mercredi 6 mai de 9 h 30 à 11 h 30

Cet atelier permet de tester le moins gras, le moins sucré et le moins transformé.

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

➔ *Tarif de l'atelier selon ressources : Imposable : 5€, Non imposable : 3,50€, Bénéficiaire de l'ASPA : 1,50 €, Extérieur : 6€*

Inscription obligatoire

 *Maison des projets du quartier des Vernes, 6/7 allée Jean Moulin*

DANSES EN LIGNE 2 groupes

Lundi 11 mai de 14 h à 15 h 15 ou de 15 h 30 à 16 h 45

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 !

Vous pourrez participer : à des chorégraphies simples et accessibles à tous, une activité physique douce et ludique et un moment convivial pour créer du lien et garder la forme.

➔ *Gratuit*

Inscription obligatoire, places limitées

 *Parc de la maison du fleuve Rhône - salle Rosa Parks*

RENCONTRE AUTOUR DU NUMÉRIQUE MOBILITÉ À TRAVERS LA VILLE ET EN EXTÉRIEUR 2 groupes

Mardi 12 ou 19 mai de 14 h à 16 h

Besoin de vous déplacer à pied, en voiture ou en transport en commun, dans la ville ou à l'extérieur ? Des applications gratuites vous seront proposées pour vous aider dans votre quotidien à vous déplacer en toute autonomie.

Aucun niveau en informatique n'est nécessaire, vous avez uniquement besoin de votre smartphone.

➔ *Gratuit*

Inscription obligatoire

 *Maison du fleuve Rhône - salon Amont (1^{er} étage)*

MÉMO'MOUV

LA MÉMOIRE EN MOUVEMENT! 6 séances

Du mercredi 20 mai au 24 juin de 10 h à 12 h

Et si vous faisiez travailler votre mémoire tout en bougeant en douceur ?

Mémo-Mouv est un atelier qui associe exercices de mémoire, jeux ludiques et mouvements adaptés. Dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, chacun avance à son rythme : stimulez votre mémoire, entretenez votre mobilité, améliorez votre coordination, partagez un moment agréable en groupe.

Préserver son autonomie tout en passant un bon moment, c'est possible !

➔ Gratuit

Inscription obligatoire, places limitées

 Parc de la maison du fleuve Rhône - salle Rosa Parks



THÉ DANSANT animé par Daniel et Alexandra

Jedi 21 mai de 14 h 30 à 19 h

Venez valser, tanguer, swinguer dans une ambiance conviviale.

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

Paiement sur place à l'association l'UNRPA

 Salle Georges Brassens, 1 avenue Anatole France

 bus 134 arrêt Tour de Bans

ATELIER CULINAIRE

PIQUE-NIQUE MALIN 2 groupes

Vendredi 22 ou mardi 26 mai de 9 h 30 à 11 h 30

Comment bien manger en extérieur, sans grande préparation et équilibré ?

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

➔ Tarif de l'atelier selon ressources : Imposable : 5€, Non imposable : 3,50€, Bénéficiaire de l'ASPA : 1,50 €, Extérieur : 6€

Inscription obligatoire

 Parc de la maison du fleuve Rhône - salle de l'Orangerie

REPAS À THÈME

EN MAI, FAIS CE QU'IL TE PLAÎT

Vendredi 22 mai à 12 h

Envie de partager un bon repas dans la bonne humeur ?

Déjeuner chaleureux, moment de rires, de partage et de détente seront au rendez-vous.

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

Inscription obligatoire

 *Maison du fleuve Rhône - salle de restauration seniors*

JOURNÉE À LA FERME

LA TERRINE À MERCUROL

Jeudi 28 mai

Venez vivre une escapade gourmande et chaleureuse dans un ancien moulin entièrement reconstruit en auberge paysanne.

Un cadre champêtre unique qui vous plongera dans une ambiance d'autrefois.

Savourez les délicieux produits de la ferme, cuits au four à bois : cochons, terrines de canard, caillettes, rillettes, pain et pognes... Un vrai régal pour les papilles.

Suivi d'un après-midi dansant pour ceux qui le souhaitent, partie de pétanque et balade à la découverte de la ferme.

Une journée placée sous le signe de la bonne humeur, du partage et de la convivialité.

➔ *Tarif de la sortie selon ressources (transport compris) : Imposable : 49€, Non imposable : 31,30€ Bénéficiaire de l'ASPA : 14,70€, Extérieur : 58,80€*

Inscription obligatoire



MARCHE DYNAMIQUE

Les lundis 1, 8, 15, 22 et 29 juin 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.

Au programme : une activité physique adaptée à tous, un moment convivial et un rendez-vous hebdomadaire pour entretenir forme et bien-être.

→ *Gratuit*

Inscription obligatoire

📍 *Départ maison du fleuve Rhône* (attention, le lieu de départ peut être modifié)



CAFÉ-PAPOTE

THÈME : BIEN VIEILLIR

Lundi 1^{er} juin de 10 h à 12 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.

Des jeux ludiques, discussions bienveillantes sur la santé et le moral, conseils et astuces sont au programme. Le tout autour d'un bon café à partager.

→ *Gratuit*

Inscription obligatoire, places limitées

📍 *Maison des projets du quartier des Vernes, 6/7 allée Jean Moulin*

BALADE AU CŒUR DES JARDINS DE QUARTIERS

Mardi 2 juin de 9 h 30 à 11 h 30

Partez à la découverte des trésors cachés du quartier des Plaines et des Vernes lors d'une promenade conviviale et inspirante autour de jardins partagés, libres, expérimentaux et ferme habitante.

Au fil d'un parcours accessible et agréable, laissez-vous guider à travers des lieux nourriciers, véritables réservoirs de biodiversité. Découvrez des coins cachés, rencontrez des habitants passionnés et des structures locales engagées qui font vivre ces espaces au quotidien.

Que vous soyez curieux, amateur de jardinage ou simplement en quête d'une belle sortie, cette promenade est l'occasion idéale de prendre l'air, de faire des rencontres et de (re)découvrir votre quartier autrement.

→ *Gratuit*

Inscription obligatoire

 *Départ de l'Espace associatif des Plaines, 16 rue Yves Farge (parking)*

SÉCURITÉ ROUTIÈRE 3 ateliers

Théorie et Pratique animé par Atouts prévention de la CARSAT

Lundi 8 juin de 14 h à 17 h

et mardi 9 juin de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

3 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

 *Maison du fleuve Rhône - salon Amont (1^{er} étage)*

SORTIE AU MUSÉE DE L'ILLUSION

Jeudi 11 juin en après-midi

Envie de vivre une expérience originale et surprenante ? Partez à la découverte du Musée de l'Illusion de Lyon !

Plongez dans un univers fascinant où vos sens seront mis à l'épreuve : entre illusions d'optique étonnantes, jeux de perception et de réflexion, espaces interactifs et photos amusantes.

Une sortie ludique et accessible à tous, idéale pour partager un moment convivial, stimuler ses méninges et s'émerveiller ensemble.

➔ Tarif de la sortie selon ressources (transport compris) : Imposable : 27,50€, Non imposable : 19,25€ Bénéficiaire de l'ASPA : 8,25€, Extérieur : 33€

Inscription obligatoire, places limitées



DANSES EN LIGNE 2 groupes

Lundi 22 juin de 14 h à 15 h 15 ou de 15 h 30 à 16 h 45

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

 Parc de la maison du fleuve Rhône - salle Rosa Parks




THÉ DANSANT animé par les Frères Poulakis

Jeudi 18 juin 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

ATELIER CULINAIRE

CROQUER L'APÉRO AUTREMENT 2 groupes

Vendredi 19 juin ou mardi 23 juin de 9 h 30 à 11 h 30

Envie de revisiter vos habitudes et d'apporter une touche d'originalité à vos apéritifs ?

Cuisinez des recettes simples et savoureuses, des bouchées équilibrées, des idées pour allier plaisir et créativité .

Cet atelier convivial vous permettra de découvrir de nouvelles façons de préparer un apéritif gourmand, tout en échangeant astuces et conseils dans la bonne humeur.

Vous partagerez ce que vous avez fait ensemble à la fin de l'atelier.

➔ *Tarif de l'atelier selon ressources : Imposable : 5€, Non imposable : 3,50€, Bénéficiaire de l'ASPA : 1,50 €, Extérieur : 6€*

Inscription obligatoire

 *Parc de la maison du fleuve Rhône - salle de l'Orangerie*

DÉCOUVERTE JEUX EN EXTÉRIEUR

Jedi 25 juin de 10 h à 12 h

Envie de profiter des beaux jours tout en partageant un moment convivial ?

Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir des jeux en extérieur :

molky, jeu du palet et bien d'autres jeux à pratiquer à plusieurs.

Des activités simples, ludiques et accessibles à tous, à partager entre amis ou en famille dans une ambiance chaleureuse et détendue.

➔ *Gratuit*

Inscription obligatoire, places limitées

 *Départ devant la maison du fleuve Rhône*



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**



UNE IDÉE D'ACTIVITÉ ?



Un projet qui pourrait rassembler et faire plaisir à plusieurs d'entre vous ?

Une envie de sortie, d'atelier, de rencontre ou de découverte ?

Notre boîte à idées est ouverte !

Toutes vos propositions sont les bienvenues et seront étudiées. C'est le moment de partager vos envies. **Ensemble, faisons vivre des projets qui vous ressemblent !**

SÉJOUR SÉNIORS EN VACANCES

Le Pradet

📅 Pré-inscription du lundi 20 au jeudi 23 avril de 9 h à 12 h et 13 h 30 à 17 h 30

Chaque année, le CCAS de Givors en lien avec l'ANCV, propose un séjour en pension complète à tous les retraités givordins âgés de 60 ans et plus.

Cette année, laissez-vous séduire par la douceur du Sud et prenez la direction Le Pradet (Var).

Un véritable havre de paix situé sur une colline arborée à seulement 3 km de la mer, profitez d'un cadre provençal verdoyant au cœur d'une pinède de 10 hectares.

Détendez-vous sous les pins et le chêne-liège, proche des lieux de convivialité (restaurant, bar) et de la piscine.

Ce parc arboré abrite 178 hébergements en bungalows, idéalement pensés pour votre confort et votre tranquillité.

Lors du séjour, partez à la découverte des trésors du pays varois : Musée de la Mine, les villages perchés du golfe de Saint-Tropez et bien d'autres surprises.

Un séjour placé sous le signe de la détente, de la découverte et de la convivialité.

➔ *Tarif du séjour (hébergement, pension complète transport, assurance annulation et taxe de séjour) selon les ressources et l'aide ANCV : de 293,93€ à 727,68€*



Documents nécessaires pour se pré-inscrire : photocopies de votre pièce d'identité et dernier avis d'imposition.

À partir du 27 avril le service seniors contactera les personnes pour confirmer ou non l'inscription.



INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

*Infos
pratiques*

À partir du mercredi 1^{er} avril 2026

📍 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 SENIORS 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

📍 Maison du fleuve Rhône

📞 Téléphone : 04 72 49 18 25

✉ Mail : senior@ville-givors.fr

Centre Communal d'Action Sociale
Maison du fleuve Rhône
Tél. : 04 72 49 18 25

