PROGRAMME DES SÉNIORS

OCTOBRE > DÉCEMBRE 2026

Suivez-nous sur nos réseaux VilledeGivors givors.fr

CCAS

GIVORS
TERRE D'HISTOIRE ET D'AVENIR

Semaine bleue

Relions tous les âges dans des territoires engagés ! Une semaine pour mettre à l'honneur le bien vivre ensemble, la solidarité et les liens entre les générations.

Lundi 5 octobre - VILLAGE PRÉVENTION SANTÉ
9 h – 12 h et 14 h – 17h / *salle Rosa Parks, parc de la maison du fleuve Rhône* - ***Entrée libre***

Mardi 6 octobre - ESCAPE GAME : vaccins, mission prévention
10 h – 11 h 30 / *Maison du fleuve Rhône* - ***Sur inscription*** Places limitées

Mercredi 7 octobre - APRÈS-MIDI FESTIF
14 h – 18 h / *Salle Georges Brassens, 1 avenue Anatole France* - ***Sur inscription*** Places limitées

Jeudi 8 octobre - MIEUX CONNAITRE VOS DROITS
9 h – 11 h / *salle Rosa Parks, parc de la maison du fleuve Rhône* - ***Sur inscription***

Jeudi 8 octobre - CINÉ-DÉBAT : Les parents doivent-ils tout à leurs enfants ?
14 h 30 / *Auditorium, maison du fleuve Rhône* - ***Sur inscription***

Vendredi 9 octobre - APÉRO DÉJEUNATOIRE QUIZ GÉANT ET KARAOKÉ
À partir de 12 h / *Salle Rosa Parks, parc de la maison du fleuve Rhône* - ***Sur inscription*** Places limitées

Samedi 10 octobre - DES GÉNÉRATIONS SE RACONTENT
À partir de 15 h / *Médiathèque municipale Max-Pol Fouchet* - ***Entrée libre***

Programme détaillé disponible au service seniors ou à consulter sur givors.fr

Inscriptions aux activités auprès du service seniors du CCAS, à partir du 1er octobre 2026.
Renseignements au 04 72 49 18 25.

Octobre

MARCHE DYNAMIQUE

Lundi 5 et 12 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. Encadré par les éducateurs sportifs de la mairie de Givors, vous serez accompagné avec sécurité et bienveillance.

Pour cette activité, il est nécessaire d'apporter de l'eau pour s'hydrater et d'avoir des chaussures adaptées.

Rendez-vous à la maison du fleuve Rhône

Inscription obligatoire

ATELIER CULINAIRE « VIEILLISSEMENT ET PERTE DE GOÛT »

Mercredi 7 octobre de 9 h 30 à 11 h 30

Comment redonner du goût à vos plats ?

(Pensez à apporter votre boîte alimentaire).

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

Maison des projets, quartier des Vernes , 7 allée jean Moulin

Inscription obligatoire

ATELIER CULINAIRE « MÉMOIRE ET CERVEAU, COMMENT MIEUX ALIMENTER LA MACHINE ? »

Mardi 13 octobre de 9 h 30 à 11 h 30

Et si votre assiette devenait l'alliée de votre mémoire ?
Au cours de cet atelier convivial, découvrez les aliments qui favorisent le bon fonctionnement du cerveau et préparez des recettes simples, savoureuses et bénéfiques pour la mémoire.
(Pensez à apporter votre boîte alimentaire)

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

📍 ***Salle de l'Orangerie, parc de la maison du fleuve Rhône***

Inscription obligatoire

THÉ DANSANT avec Dany et Daniel

Jeudi 16 octobre de 14 h 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*

📍 ***Salle Georges Brassens, 1 avenue Anatole France***

🚌 bus 134 arrêt Tour de Bans

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

SORTIE À LA JOURNÉE : « ESCAPADE EN BEAUJOLAIS - DES PIERRES DORÉES »

Jeudi 22 octobre (départ en autocar)

Offrez-vous une journée d'évasion au cœur du Beaujolais des Pierres Dorées ! Découvrez un magnifique village médiéval perché et fortifié, classé parmi les « *Plus Beaux Villages de France* ». Entre ruelles pittoresques, patrimoine remarquable et ateliers d'artistes, laissez-vous séduire par le charme authentique de ce lieu emblématique. Au fil de la visite, votre guide partagera anecdotes, histoires et légendes locales dans une ambiance conviviale.

La découverte se poursuivra dans un domaine viticole avec une visite commentée de la vigne et du cuvage, avant de savourer une dégustation de 5 vins accompagnée d'un délicieux repas vigneron servi à table.

Vous terminerez cette escapade par la visite du château de Jarnioux, élégant édifice Renaissance en pierres dorées datant du XIII^{e} siècle. Dominant le village, ce château chargé d'histoire vous plongera dans l'univers fascinant de la haute, moyenne et basse justice d'autrefois.

Une journée culturelle, gourmande et pleine de charme, idéale pour partager un agréable moment de découverte et de convivialité.

➔ *Tarif de la sortie selon ressources : Imposable : 62€, Non imposable: 43,40€ Bénéficiaire de l'ASPA : 18,60€, Extérieur : 74,40€*

Inscription obligatoire

Novembre

MARCHE DYNAMIQUE

Lundis 2, 9, 16, 23 et 30 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. Encadré par les éducateurs sportifs de la mairie de Givors, vous serez accompagné avec sécurité et bienveillance.

Pour cette activité, il est nécessaire d'apporter de l'eau pour s'hydrater et d'avoir des chaussures adaptées.

Rendez-vous à la maison du fleuve Rhône

Inscription obligatoire

MUSIQUE-SANTÉ : Prenez le tempo de votre bien-être

Lundis 2, 9, 16, 23 et 30 novembre de 14 h 30 à 16 h 30

Et si la musique devenait votre meilleure alliée bien-être ?

À travers 5 ateliers conviviaux, découvrez les bienfaits du rythme, du chant, du mouvement, de la relaxation sur la santé et l'énergie au quotidien.

Accessible à toutes et tous, ce programme ludique vous invite à partager des moments chaleureux tout en prenant soin de vous.

Retrouvez le plaisir de bouger, chanter, respirer et le tempo du bien vieillir.

Rejoignez-nous pour une expérience pleine de vitalité et de bonne humeur !

Salle Amont, maison du fleuve Rhône

Inscription obligatoire

ATELIER « Chez moi je dis STOP aux polluants »

Jeudis 12, 19 et 26 novembre de 9 h à 11 h

Nous sommes toutes et tous exposés à de nombreux agents environnementaux chimiques, physiques et biologiques. Cette exposition aux sources de pollution, même à faible dose sur de longues périodes, a des conséquences sur la santé. Diminuer les risques pour la santé est possible en fournissant des informations fiables et en proposant des solutions alternatives et simples afin que les personnes puissent limiter, notamment par leurs pratiques et choix de consommation, leur exposition aux polluants.

Ce cycle est composé de trois séances :

- La qualité de l'environnement intérieur
- L'alimentation et les contenants
- Les produits d'hygiène et de cosmétiques

Maison du fleuve Rhône, 1 place de la liberté

Inscription obligatoire

ATELIER CULINAIRE : « les protéines végétales »

Mercredi 18 novembre de 9 h 30 à 11 h 30

Venez découvrir le plaisir de cuisiner et de déguster un repas sans viande.

(Pensez à apporter votre boîte alimentaire).

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

Maison des projets du quartier des Vernes, 7 allée jean Moulin

Inscription obligatoire Places limitées

ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES

Du mercredi 18 novembre 2026 au mercredi 17 février 2027 de 10 h à 11 h (12 séances)

Renforcer l'adresse, l'équilibre, la musculature, l'assouplissement et l'endurance. Stimuler la fonction d'équilibration pour renforcer la stabilité. Prévenir la perte d'équilibre. Dédramatiser la chute, apprendre à se relever pour reprendre confiance en soi. Favoriser la convivialité, le partage d'expériences et le lien social.

Salle Rosa Parks, parc de la maison du fleuve Rhône

Inscription obligatoire Places limitées

ATELIER CULINAIRE « Santé du cœur par l'alimentation »

Vendredi 20 novembre de 9 h 30 à 11 h 30

Découvrez comment préparer des repas savoureux tout en prenant soin de votre santé cardiovasculaire.

Au programme :

• Moins de sel, sans perdre en goût ;

• Moins de graisses saturées, plus de bonnes graisses ;

•Des astuces simples et des recettes faciles à reproduire au quotidien.

Venez cuisiner, échanger et partager un moment convivial dans une ambiance chaleureuse !

(Pensez à apporter votre boîte alimentaire).

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

Salle de l'Orangerie, parc de la maison du fleuve Rhône

Inscription obligatoire

REPAS À THÈME « le Beaujolais nouveau »

Vendredi 20 novembre à 12 h

Le beaujolais nouveau est arrivé ! Venez le déguster en passant un moment convivial autour d'un repas simple et agréable.

(L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération)

Salle de restauration séniors, maison du fleuve Rhône

Inscription obligatoire - Prix du repas selon la tarification en vigueur

ATELIER CULINAIRE « Santé du cœur par l'alimentation »

Mardi 24 novembre de 9 h 30 à 11 h30

Découvrez comment préparer des repas savoureux tout en prenant soin de votre santé cardiovasculaire.

Au programme : Moins de sel, sans perdre en goût, moins de graisses saturées, plus de bonnes graisses. Des astuces simples et des recettes faciles à reproduire au quotidien.

Venez cuisiner, échanger et partager un moment convivial dans une ambiance chaleureuse !
(Pensez à apporter votre boîte alimentaire).
➔ *Tarif de l'atelier selon ressources : Imposable : 5€, Non imposable : 3,50€, Bénéficiaire de l'ASPA : 1,50€, Extérieur : 6€*
Salle de l'Orangerie, parc de la maison du fleuve Rhône
Inscription obligatoire

Décembre

ATELIER CULINAIRE : « Gourmandises de Noël à offrir »

Vendredi 4 de 9 h 30 à 11 h 30
À l'approche des fêtes, venez préparer de délicieuses gourmandises faites maison à offrir à vos proches ou à partager en famille.
Un moment convivial pour réaliser des douceurs de Noël, échanger des idées et repartir avec de savoureuses créations !
(Pensez à apporter votre boîte alimentaire).
➔ *Tarif de l'atelier selon ressources : Imposable : 5€, Non imposable : 3,50€, Bénéficiaire de l'ASPA : 1,50 €, Extérieur : 6€*
Salle de l'Orangerie, parc de la maison du fleuve Rhône
Inscription obligatoire

MARCHE DYNAMIQUE

Lundis 7, et 14 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. Encadré par les éducateurs sportifs de la mairie de Givors, vous serez accompagné avec sécurité et bienveillance.
Pour cette activité, il est nécessaire d'apporter de l'eau pour s'hydrater et d'avoir des chaussures adaptées.
Rendez-vous à la maison du fleuve Rhône
Inscription obligatoire

APRÈS-MIDI FESTIF DE FIN D'ANNÉE

Vendredi 11 décembre de 14 h à 18 h

Venez célébrer la fin d'année dans une ambiance chaleureuse et conviviale !

Nous vous invitons à partager un agréable après-midi placé sous le signe de la bonne humeur. Au programme : musique, danse, rires et gourmandises, pour terminer l'année ensemble dans un esprit de fête. Au programme : ambiance festive, musique et danse, moment de convivialité et collation offerte

Salle Georges Brassens, 1 avenue Anatole France

bus 134 arrêt Tour de Bans

Inscription obligatoire du 16 au 27 novembre Places limitées

ATELIER CULINAIRE : « Gourmandises de Noël à offrir »

Mardi 15 de 9 h 30 à 11 h 30

À l'approche des fêtes, venez préparer de délicieuses gourmandises faites maison à offrir à vos proches ou à partager en famille.

Un moment convivial pour réaliser des douceurs de Noël, échanger des idées et repartir avec de savoureuses créations !

(Pensez à apporter votre boîte alimentaire).

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

Salle de l'Orangerie, parc de la maison du fleuve Rhône

Inscription obligatoire

FESTIVAL MICRO-FOLIE : « Les fake news »

Mardi 15 décembre de 14 h à 16 h

Apprenez à reconnaître les fausses informations, à vérifier vos sources et à adopter les bons réflexes face aux informations qui circulent sur Internet et les réseaux sociaux.

Un atelier convivial pour mieux s'informer, échanger et naviguer en toute confiance dans le monde numérique.

Micro-folie, maison du fleuve Rhône

Inscription obligatoire Places limitées

THÉ DANSANT avec les Frères Poulakis

Jeudi 17 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*

Salle Georges Brassens, 1 avenue Anatole France

🚌 bus 134 arrêt Tour de Bans

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

FESTIVAL MICRO FOLIE : « Culture du Monde »

Mercredi 16 décembre de 10 h à 11 h 30

Partez pour un voyage à travers les siècles à la découverte des 7 merveilles du monde antiques et modernes. Explorez leur histoire, leurs secrets et les civilisations qui les ont façonnées.

Une rencontre conviviale pour s'évader, enrichir sa culture générale et partager un moment d'échange autour des plus grands trésors du patrimoine mondial.

Micro-folie, maison du fleuve Rhône

Inscription obligatoire Places limitées

FESTIVAL MICRO FOLIE : « Projection d'œuvres en réalité virtuelle »

Vendredi 18 décembre de 10 h à 11 h 30

Vivez une expérience immersive unique en découvrant des œuvres d'art en réalité virtuelle. Grâce à un casque de réalité virtuelle, laissez-vous transporter au cœur des plus belles créations artistiques comme si vous y étiez.

Une séance originale pour s'émerveiller, voyager à travers l'art et partager un moment de découverte dans une ambiance conviviale.

Micro-folie, maison du fleuve Rhône

Inscription obligatoire Places limitées

COLIS DE FIN D'ANNÉE

Pour les fêtes de fin d'année, le CCAS de Givors offre aux Givordines et aux Givordins âgés de 70 ans et plus, un colis gourmand.
Pour en bénéficier, **inscrivez-vous du lundi 5 au vendredi 23 octobre 2026 :**

- Auprès du service seniors, à la maison du fleuve Rhône de 9 h à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30
- Ou en ligne, via givors.toodego.com

Pour les habitants du quartier des Vernes, inscription possible à la **maison des projets, le lundi 12 octobre 2026, de 9 h 30 à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30.**

SERVICES CIVIQUES

À partir du 28 septembre, le service seniors accueille deux nouveaux services civique pendant 8 mois, dont les missions sont orientées sur la thématique numérique (accompagnement individuel et collectif) et sur le lien social. N'hésitez-pas à les solliciter.

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

À partir du jeudi 1er octobre à 9 h 00 au service seniors, maison du fleuve Rhône 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

ATOUTS PRÉVENTION Rhône-Alpes · Métropole de Lyon · CCAS · GIVORS TERRE D'HISTOIRE ET D'AVENIR