

PROGRAMME DES SENIORS

4^e trimestre
2024



CCAS
Centre communal d'action sociale • Givors

GIVORS
TERRE D'HISTOIRE ET D'AVENIR

PROGRAMME

des animations pour les séniors

Octobre - Novembre - Décembre 2024



★ LES DATES D'INSCRIPTION
DÉMARRENT À PARTIR DU 1^{ER} OCTOBRE

Octobre



SEMAINE BLEUE

Du 30 septembre au 7 octobre 2024

« VIEILLIR N'EST PAS UN CRIME »

Vendredi 4 octobre à 14h30 au théâtre de Givors

« Vieillir, ce n'est pas rajouter des années à sa vie mais de la vie à ses années ». Venez assister au procès de la vieillesse et partez à la rencontre de personnages au fil du temps ! Un spectacle mêlant humour, chants et tendresse ! En partenariat avec le CCAS, les retraités de la CFDT Givors Condrieu, engagés pour la défense des conditions de vie des personnes âgées, vous proposent cette représentation qui sera suivie d'un temps d'échange et d'un pot de l'amitié.

➔ Gratuit - Inscription obligatoire

FORUM BIEN VIEILLIR A GIVORS

Lundi 7 octobre de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

Venez-vous informer et vous renseigner autour d'un large choix de thématiques en lien avec vos besoins actuels ou futurs : logement, maintien à domicile, transport, santé, solidarité, prévention, loisirs et culture, accès aux droits... Les partenaires locaux et/ou spécialisés seront présents pour vous accueillir, vous faire découvrir leurs actions et répondre à vos questions.

➔ Entrée Libre

📍 Salle Rosa Parks - Parc de la maison du fleuve Rhône

CAFÉ SANTÉ : « c'est quoi être en bonne santé pour vous ? »



Jeudis 3, 10, 24 et 31 de 10h00 à 11h30

Quels sont les leviers d'actions au quotidien ?

→ Gratuit

Inscription obligatoire auprès du service santé au 06 07 54 05 37

📍 Tiers lieu de santé, 1 bis quai des Martyrs du 8 février 1962

SPECTACLE : « AVEC LE TEMPS »



Vendredi 4 à 20 h

Dans le cadre du mois de la Santé, la compagnie Claire Ducreux met en scène un couple dont la femme est aveugle depuis peu et un homme qui doit faire face, jour après jour, à la nouvelle relation de dépendance que cela crée entre eux.

C'est une pièce qui permet de voir la personne au-delà de son handicap, de percevoir la tendresse et l'amour qui unit ce couple malgré un quotidien devenu pesant, tout en rire et émotion.

→ Gratuit

Inscription obligatoire auprès du service santé au 06 07 54 05 37

📍 Théâtre de Givors



PULSATION : venez prendre de la hauteur !

Mercredi 9 et jeudi 10 de 14 h à 17 h

Une ascension festive des arbres du parc de la maison du fleuve Rhône, au son du duo musical Mr et Miss Swing. La grimpe d'arbre est accessible à tout âge, avec comme seul prérequis l'envie de se dépasser et de partager. Les participants seront accompagnés et équipés par des grimpeurs professionnels.

Pour toute question contactez la direction des affaires culturelles : camille.duborst@ville-givors.fr - 04 72 49 18 19

→ Gratuit

📍 Parc de la maison du fleuve Rhône, place de la liberté

SORTIE À LA 1/2 JOURNÉE : visite du groupama stadium et de son musée

Lundi 14 de 14 h à 17 h (départ en autocar)

Participez à une visite guidée et entrez dans les coulisses de l'Olympique Lyonnais.

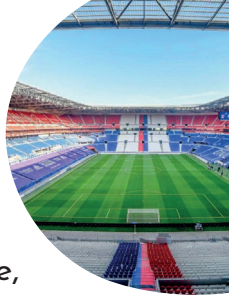
Vous pourrez découvrir les salons VIP, la salle de presse, le vestiaire des joueurs, le tunnel de sortie des joueurs et accéder au bord de pelouse, au plus proche des bancs des joueurs. Puis vous continuerez votre après-midi en découvrant son musée : un lieu unique et inattendu où se mêlent passion et émotion. Vivez l'histoire du club, d'une aventure humaine fragile et forte à la fois. Laissez-vous surprendre tout au long du parcours par les anecdotes et histoires qui vous sont contées.

➔ **Tarifs de la sortie selon ressources :**

Imposables : 27,60 € - Non imposables : 19,30 €

Bénéficiaires de l'ASPA : 8,30 € - Extérieurs : 33,10 €

Inscription obligatoire



RENDEZ-VOUS SANTÉ : et si je faisais un point sur ma santé ?

Mercredis 15 et 22 : de 7 h 30 à 15 h

Prenez un temps pour vous : l'Assurance Maladie vous offre un examen personnalisé de prévention en santé . Pensez à réserver votre créneau.

➔ **Gratuit - Inscription obligatoire auprès du service santé au 06 07 54 05 37 ou moisdelasante@ville-givors.fr**

📍 **Tiers-lieu de santé, 1 bis quai des Martyrs du 8 février 1962**



THÉ DANSANT animé par les frères Poolakis

Jeudi 17 de 13 h 30 à 19 h

Venez valser, tanguer, swinguer dans une ambiance conviviale.

➔ **Tarif unique : 12,00 € - Tarif réduit : 6,00 € (sur présentation d'un justificatif de l'ASPA)**

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

📍 **Salle Brassens, 1 avenue Anatole France (bus 134 arrêt Tour de Bans)**

ATELIER CULINAIRE : à la découverte des protéines végétales

Jeudi 18 de 9 h 30 à 11 h 30

De nombreuses études ont été récemment conduites pour différencier les conséquences d'une alimentation riche en protéines végétales à celles d'une alimentation riche en protéines animales. Les résultats sont irrémédiables, l'alimentation riche en protéines végétales est synonyme de longévité et de meilleure santé. La plupart des maladies chroniques (diabète, troubles cardiovasculaires, troubles rénaux, ostéoporose, etc.) seraient ainsi évitées ou leur incidence, fortement réduite !

➔ **Tarifs de l'atelier selon ressources :**

Imposables : 5,00 € - Non imposables : 3,50 €

Bénéficiaires de l'ASPA : 1,50 € - Extérieurs : 6, 00€

Inscription obligatoire

📍 **Salle de l'Orangerie - Parc de la maison du Fleuve Rhône**

EXPOSITION « ET ALORS ! »

Du 2 au 30 de 9 h à 17 h

Exposition à partir d'illustrations de professionnels et de personnes bénéficiaires de structures du médico-social. A travers différents regards et différentes interprétations, l'exposition invite les visiteurs à réfléchir sur la place du handicap dans notre société.

➔ **Entrée libre**

📍 **Hall d'exposition et micro-folie de la maison du fleuve Rhône**

ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE (oct - nov et déc)

Lundis 14, 21 et 28 octobre de 14 h à 16 h

Lundis 4, 12, 18 et 25 novembre de 14 h à 16 h

Lundi 2 décembre de 14 h à 16 h

Cet atelier va vous sensibiliser à l'importance de continuer à prendre soin de vous avec l'avancée en âge, de s'ouvrir à soi et au monde et d'adoucir le regard porté sur soi.

Il va vous permettre d'adopter des pratiques plus responsables en termes d'hygiène de vie et de produits utilisés.

Les interventions vont porter sur des soins esthétiques (mains, visage, auto-massage).

➔ **Gratuit - Inscription obligatoire - Places limitées**

📍 **Salle animation - Maison du fleuve Rhône**



RALLYE SANTÉ BIEN-ÊTRE

Vendredi 24 de 9 h à 17 h

Divers stands et ateliers vont être proposés lors de cette journée : réflexion plantaire, palmaire ou faciale, atelier beauté et image de soi, échanges et dépistages sur les maladies rénales et les cancers, échanges sur les facteurs de risques cardio-vasculaires (mesures de la tension artérielle et fréquence cardiaque, activité physique et sédentarité avec test de récupération cardiaque), initiation aux gestes qui sauvent etc...

➔ Inscription obligatoire auprès du service santé
au 06 07 54 05 37 ou moisdelasante@ville-givors.fr

📍 Salle Rosa Parks - Maison du fleuve Rhône



Novembre

MUSÉE DE LA RÉSISTANCE ET DE LA DÉPORTATION

Judi 7 ou 14 de 14 h à 15 h 30

Le musée de la Résistance et de la Déportation de Givors est un site satellite du musée de la Résistance Nationale de Champigny.

L'association Givordine des Amis du Musée de la Résistance Nationale est un joyau caché situé au Moulin Madiba. Il propose une plongée fascinante dans l'histoire de la Résistance française pendant la seconde guerre mondiale. Les expositions sont riches en informations et témoignages, et présentent des objets authentiques comme des uniformes, des armes et des affiches de propagande. Les bénévoles passionnés vous accueillent pour partager leurs connaissances et pour répondre à vos questions. Une visite au musée de la Résistance de Givors est une expérience éducative et émouvante que tous les amateurs d'histoire devraient faire au moins une fois dans leur vie. Vous pourrez d'ailleurs découvrir l'exposition dédiée au 80^e anniversaire de la libération de Givors.

➔ Gratuit - Inscription obligatoire - Places limitées

📍 Moulin Madiba, 32 Impasse Platière, 69700 Givors



VEILLIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ : « c'est aussi bien s'informer et s'équiper chez soi »

Vendredi 8 de 10 h à 12 h

Sens et solutions : équiper mon logement pour faire face aux difficultés de vision et d'audition.

➔ **Gratuit - Inscription obligatoire - Places limitées**

📍 **Salle d'animation - Maison du fleuve Rhône**

THÉ DANSANT animé par Nicolas

Jeudi 14 de 13 h 30 à 19 h

Venez valser, tanguer, swinguer dans une ambiance conviviale.

➔ **Tarif unique : 12,00 € / Tarif réduit : 6,00 €**
(sur présentation d'un justificatif de l'ASPA)

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

📍 **Salle Brassens, 1 avenue Anatole France (bus 134 arrêt Tour de Bans)**



VEILLIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ : « c'est aussi bien s'informer et s'équiper chez soi »

Vendredi 15 de 10 h à 12 h

Parez aux chutes : prévenir les risques dans mon logement.

➔ **Gratuit**

Inscription obligatoire - Places limitées

📍 **Salle d'animation - Maison du fleuve Rhône**

Vendredi 22 de 10 h à 12 h

Visite d'un appartement de démonstration accompagnée par un ergothérapeute.

Découverte d'aménagement de logement et d'aides techniques.
Essais de solutions adaptées.

➔ **Gratuit - Inscription obligatoire - Places limitées**

📍 **ELSA, 28 rue Etienne Richerand Lyon (co-voiturage organisé)**



ATELIER CULINAIRE : « une soupe et au dodo ! Comment associer soupe et équilibre ? »

Vendredi 29 de 9h30 à 11h30

De nombreuses soupes contiennent des aliments entiers riches en fibres, ce qui contribue à améliorer la mobilité intestinale et à réguler la santé intestinale. La consistance chaude et liquide de la soupe aide également à stimuler le tube digestif de votre corps, ce qui en fait un excellent apéritif avant de manger des aliments plus copieux.

➔ **Tarifs de l'atelier selon ressources :**

Imposables : 5,00€ - Non imposables : 3,50 €

Bénéficiaires de l'ASPA : 1,50 € - Extérieurs : 6,00 €

Inscription obligatoire

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



Décembre

JOURNÉE DÉPISTAGE VISUEL

Jeudi 5 de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

Une étude réalisée en 2018, a révélé que les plus de 65 ans étaient soit mal ou pas du tout équipés. Pour cela le service seniors vous propose la mise à disposition d'un opticien pour venir tester votre vision. Venez réserver votre créneau (30 min maxi).

➔ **Gratuit - Inscription obligatoire - Places limitées**

📍 **Salle d'animation - Maison du fleuve Rhône**

ATELIER AUTOUR DU SOMMEIL

Jeudis 5 et 12 de 14 h30 à 16 h 30

Indispensable à l'organisme humain, le sommeil joue un rôle primordial en tant que régulateur de nos fonctions végétatives (respiration, circulation sanguine...) et de défense contre les agressions bactériennes et virales. Souvent, avec l'avancée en âge, l'horloge biologique change. On a tendance à s'endormir plus tard, à se réveiller plus tôt, les éveils nocturnes sont plus fréquents et la capacité à se rendormir peut devenir plus difficile.

➔ **Gratuit - Inscription obligatoire - Places limitées**

📍 **Salle d'animation - Maison du fleuve Rhône**

ATELIER CULINAIRE : apéritif de fêtes

Vendredi 13 de 9 h 30 à 11 h 30

Venez découvrir des recettes pour organiser un apéritif pour les fêtes de fin d'année.

➔ Tarifs de l'atelier selon ressources :

Imposables : 5,00 € - Non imposables : 3,50 €

Bénéficiaires de l'ASPA : 1,50 € - Extérieurs : 6,00 €

Inscription obligatoire

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

ATELIER ART FLORAL spécial fêtes de fin d'année

Mercredi 18 de 14 h à 15 h 30

Selon les occasions et les tendances du moment, venez créer une magnifique composition florale avec fleurs fraîches et/ou séchées, que vous garderez pour vous à la fin de la séance, accompagné(e) d'une intervenante qui sera vous guider dans votre confection.

➔ Tarifs de l'atelier selon ressources :

Imposables : 20,00 € - Non imposables : 14,00 €

Bénéficiaires de l'ASPA : 6,00 € - Extérieurs : 24,00 €

Inscription obligatoire - Places limitées

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



THÉ DANSANT animé par Dany et Daniel

Jeudi 19 de 13 h 30 à 19 h

Venez valser, tanguer, swinguer dans une ambiance conviviale.

➔ Tarif unique : 12,00 € / Tarif réduit : 6,00 € (sur présentation d'un justificatif de l'ASPA)

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

📍 Salle Brassens, 1 avenue Anatole France
(bus 134 arrêt Tour de Bans)

ZOOM

Colis de fin d'année et après-midi festive pour les seniors

Le CCAS de Givors offre traditionnellement aux seniors Givordins, **un colis pour les fêtes de fin d'année**, à choisir entre un colis Terroir (comprenant des mets sucrés et salés avec une bouteille de vin et produits à base de viande) et un colis Saveur (comprenant des mets sucrés et salés, avec produits à base de poissons et une bouteille du jus de fruit). Pour pouvoir bénéficier du colis, il faut être âgé de 68 ans et plus.

COMMENT RÉSERVER VOTRE COLIS ET VOUS INSCRIRE POUR L'APRÈS-MIDI FESTIF ?

Nouveau cette année !

En plus du colis et pour celles et ceux qui le souhaitent **le CCAS organise un après-midi festif. Le vendredi 20 décembre de 14 h à 18 h à la salle Georges BRASSENS.** Un temps de convivialité avec musique, danse et collation.



INSCRIPTION DU MARDI 8 AU VENDREDI 25 OCTOBRE 2024

- Via givors.toodego.com
- **Au service seniors**, à la maison du fleuve Rhône - 2e étage (1 place de la liberté)
Ouvert du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30
Tel : 04 72 49 18 25

Attention ! Il est impératif de s'inscrire pour pouvoir retirer son colis lors d'un rendez-vous qui sera fixé par rapport à son choix de lieu de retrait, dans l'un des 5 lieux de distribution.

Pour bénéficier du colis de fin d'année et de l'après-midi festive, les personnes doivent avoir atteint leur 68^e anniversaire entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2024. Les conjoints qui ne répondent pas aux critères d'âge de l'attribution des colis sont également les bienvenus à l'après-midi festive. Se munir d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois lors de l'inscription.



ACTU EN BREF !

Pendant 2 ans, un groupe de seniors s'est réuni tous les lundis après-midi pour reproduire le pont de chasse en miniature. La maquette a été exposée dans le cadre des Journées Européennes du patrimoine les 21 et 22 septembre à l'Orangerie de la maison du fleuve Rhône.



Cette maquette a été inaugurée le jeudi 19 septembre en présence de Françoise Batut, adjointe à la solidarité, à l'action sociale, à la qualité de vie des aînés et vice-présidente du CCAS et de toutes celles et ceux qui ont travaillé sur le projet.

Bravo à nos seniors pour cette magnifique réalisation qui leur a demandé beaucoup d'investissement mais aussi de patience.





INFOS PRATIQUES



JOURS DES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

Mardi 1^{er} octobre de 9 h à 12 h

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

Mercredi 2 et jeudi 3 octobre au service seniors

📍 Maison du fleuve Rhône - 2^e étage

Ou par téléphone ☎ 04 72 49 18 25

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

HORAIRES DU SERVICE

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

Fermé le vendredi

📍 Service seniors - 2^e étage de la maison du fleuve Rhône

☎ Téléphone : 04 72 49 18 25

✉ Mail : senior@ville-givors.fr



Toute l'actu de la ville sur Givors.fr

VilledeGivors