

PROGRAMME DES SÉNIORS

De janvier
à mars
2025



Infos pratiques :

**LES INSCRIPTIONS SE DÉROULENT
À PARTIR DU 6 JANVIER 2025**



ATELIERS LUDIQUES : PRÉVENTION DES CHUTES **Cycle de pied ferme**

Jeudi 16 janvier de 10 h à 12 h **ATELIER 1** : « je mène l'enquête » animé par un ergothérapeute : apport de connaissances et sensibilisation aux risques de chutes au travers d'un jeu, présentation d'aménagements du logement et d'aides-techniques (diaporama et maison miniature)

Inscription obligatoire

 Orangerie - maison du fleuve Rhône

Jeudi 23 janvier de 10 h à 12 h **ATELIER 2** : « l'activité physique comme arme antichute » animé par un éducateur sportif au travers d'un quiz interactif et pratiques d'exercices

Inscription obligatoire

 Orangerie - maison du fleuve Rhône



ATELIER CULINAIRE : DÉTOX D'APRÈS-FÊTES

Vendredi 17 janvier de 9 h 30 à 11 h 30

Cuisez sans sucres et sans graisses en concoctant des recettes, rapides et faciles à faire avec peu de matériel. Vous pourrez ramener vos mets à la maison (pensez à votre boîte alimentaire) .

➔ Tarif de l'atelier selon ressources : Imposable : 5,00€,
Non imposable : 3,5€, Bénéficiaire de l'ASPA : 1,50 €, Extérieur : 6.00€

Inscription obligatoire

📍 Orangerie - maison du fleuve Rhône



RENCONTRE AUTOUR DU NUMERIQUE :

« Portable, tablette, ordinateur : quels sont vos besoins ? »

Lundi 20 janvier à 14 h 30

Vous rencontrez des difficultés particulières sur votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur ou vous n'osez pas tout simplement vous lancer.

Venez partager vos besoins dans un premier temps afin de pouvoir créer des groupes par thématiques par la suite.

📍 Auditorium, 2^{ème} étage de la maison du fleuve Rhône



ATELIER D'ÉCRITURE

Mercredi 22 janvier de 14 h à 15 h 30

Vous êtes débutant(e) dans l'écriture ou pas, et vous désirez participer à un atelier encadré et rejoindre un groupe pour la convivialité, la stimulation créative et les encouragements qu'un tel cadre procure, alors ces rendez-vous sont faits pour vous. Venez laisser courir votre imagination sur votre papier grâce à des supports (photos, magazines, etc..).

➔ Tarif de l'atelier selon ressources : Imposable : 7,00€,
Non imposable : 4,9€, Bénéficiaire de l'ASPA : 2,10 €, Extérieur : 8,40€

Inscription obligatoire

📍 Salle animation - maison du fleuve Rhône



GOÛTER-CONCERT avec la Chorale Arc-en-Ciel

Lundi 27 janvier de 16 h à 17 h

La chorale « Arc-en-Ciel » propose un petit tour de chant de variété française suivi d'un instant convivial autour d'un goûter pour ainsi partager un moment agréable.

➔ Gratuit - **Inscription obligatoire**

📍 Salle Rosa Parks - maison du fleuve Rhône



LE BON USAGE DES MÉDICAMENTS

Mercredi 29 janvier de 10 h à 12 h

Venez rencontrer les professionnels de santé (un pharmacien et une infirmière) de la CPTS pour discuter du bon usage des médicaments. Les médicaments, bien qu'efficaces, comportent des risques d'effets indésirables souvent sous-estimés. Ces risques de iatrogénie médicamenteuse concernent tous les patients, mais sont plus élevés chez les personnes âgées, en particulier celles prenant plusieurs médicaments, ce qui augmente les risques d'interactions et d'effets secondaires.

➔ Gratuit - **Inscription obligatoire**

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



THÉ DANSANT avec les frères Poulakis

Jeudi 30 janvier de 13 h 30 à 19 h

Venez valser, tanguer, swinguer dans une ambiance conviviale.

➔ Tarif unique : 12 € / Tarif Réduit : 6 € (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 D'ÉCRITURE

Mercredi 5 février de 14 h à 15 h 30

Vous êtes débutant(e) dans l'écriture ou pas, et vous désirez participer à un atelier encadré et rejoindre un groupe pour la convivialité, la stimulation créative et les encouragements qu'un tel cadre procure, alors ces rendez-vous sont faits pour vous. Venez laisser courir votre imagination et ainsi grâce à des supports (photos, magazines, etc.)

→ Tarif de l'atelier selon ressources : Imposable : 7,00€, Non imposable : 4,9€, Bénéficiaire de l'ASPA : 2,10 €, Extérieur : 8,40€

Inscription obligatoire

 Salle animation - maison du fleuve Rhône



DÉPISTAGE VISUEL

Lundi 10 février toute la journée

En quoi consiste un dépistage visuel ? Que vous ayez des lunettes ou non, un dépistage visuel consiste à vérifier si les acuités sont bonnes et à mettre en évidence aussi bien un défaut visuel qu'un défaut binoculaire. L'objectif est de faire un état des lieux de la vision afin de définir si elle est dans la norme ou non et si elle a évolué ou non.

→ Gratuit - **Inscription obligatoire pour réserver son créneau**

 Salle animation - maison du fleuve Rhône



THÉ DANSANT avec Dany et Daniëlle

Jeudi 13 février de 13 h 30 à 19 h

Venez valser, tanguer, swinguer dans une ambiance conviviale.

➔ Tarif unique : 12 € / Tarif Réduit : 6 € (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



ATELIER CULINAIRE : « La chandeleur a sonné ! Comment revisiter les classiques crêpes ? »

Vendredi 14 février de 9 h 30 à 11 h 30

Venez revisiter les crêpes avec des recettes faciles, rapides et peu coûteuses, en cuisinant dans une ambiance agréable.

➔ Tarif de l'atelier selon ressources : Imposable : 5,00€,

Non imposable : 3,5€, Bénéficiaire de l'ASPA : 1,50 €, Extérieur : 6.00€

Inscription obligatoire

📍 Orangerie - maison du fleuve Rhône



DIAGNOFORM SANTÉ SENIOR

Lundi 17 février de 9 h à 12 h

Venez participer à 9 ateliers (souplesse, équilibre, coordination, endurance, etc) d'une durée de 45 minutes pour évaluer votre état de forme générale avec un coach. À la fin de ce diagnoform, le coach vous donnera vos résultats.

➔ Gratuit - **Inscription obligatoire, places limitées**

📍 Salle Rosa Parks - maison du fleuve Rhône



ATELIER D'ÉCRITURE

Mercredi 19 février de 14 h à 15 h 30

Vous êtes débutant(e) dans l'écriture ou pas, et vous désirez participer à un atelier encadré et rejoindre un groupe pour la convivialité, la stimulation créative et les encouragements qu'un tel cadre procure, alors ces rendez-vous sont faits pour vous. Venez laisser courir votre imagination sur votre papier grâce à des supports (photos, magazines, etc.) .

➔ *Tarif de l'atelier selon ressources : Imposable : 7,00€, Non imposable : 4,9€, Bénéficiaire de l'ASPA : 2,10 €, Extérieur : 8,40€*

Inscription obligatoire

 *Salle animation - maison du fleuve Rhône*



REPAS À THÈME : « Tour en chansons »

Vendredi 21 février à 12 h

Venez passer un moment convivial autour d'un repas dans une ambiance festive en musique à la restauration senior, à la maison du fleuve Rhône.

➔ **Inscription obligatoire- Prix du repas en fonction du coefficient familial**

 *Salle de restauration seniors - maison du fleuve Rhône*



VISITE D'UN APPARTEMENT TÉMOIN POUR ADAPTER SON LOGEMENT

Mardi 25 février de 10 h à 12 h

Venez découvrir des solutions adaptées qui facilitent les activités de la vie quotidienne en venant visiter un appartement de démonstration accompagné par un ergothérapeute. Découverte d'aménagements de logement et d'aides techniques (essais de solutions adaptées).

➔ **Gratuit - Inscription (places limitées)**

 *RDV ELSA, 28 rue Etienne Richerand , Lyon 3*

 *transport assuré*



FORMATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS

Lundi 10 mars de 8 h 30 à 11 h 30

Bien réagir face à une brûlure, une coupure, un malaise, appeler les secours... aucun de ces gestes ne s'improvise. Or en situation de détresse ou de crise, il est difficile de garder la tête froide. C'est pourquoi, apprendre les gestes de premiers secours est la clé pour sauver des vies !

→ Gratuit - **Inscription obligatoire**

📍 Orangerie - maison du fleuve Rhône



ATELIER D'ÉCRITURE

Mercredi 12 mars de 14 h à 15 h 30

Vous êtes débutant(e) dans l'écriture ou pas, et vous désirez participer à un atelier encadré et rejoindre un groupe pour la convivialité, la stimulation créative et les encouragements qu'un tel cadre procure, alors ces rendez-vous sont faits pour vous. Venez laisser courir votre imagination grâce à des supports (photos, magazines, etc.)

→ Tarif de l'atelier selon ressources : Imposable : 7,00€,

Non imposable : 4,9€, Bénéficiaire de l'ASPA : 2,10 €, Extérieur : 8,40€

Inscription obligatoire

📍 Salle animation - maison du fleuve Rhône



ATELIER MÉMOIRE (5 séances)

Judis 13, 20, 27 mars, 3 et 10 avril de 14 h 30 à 16 h 30

Cet atelier en 5 séances de 2 h vous donnera les clefs pour comprendre le fonctionnement de sa mémoire et l'origine de ses oublis pour agir au quotidien

→ Ces ateliers sont animés par des intervenants qualifiés, et proposés gratuitement aux retraités sur réservation.

Inscription obligatoire (places limitées)

📍 Salle animation, maison du fleuve Rhône



THÉ DANSANT avec Nicolas

Jeudi 13 mars de 13 h 30 à 19 h

Venez valser, tanguer, swinguer dans une ambiance conviviale.

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

Inscription et paiement sur place

📍 Salle Brassens, 1 avenue Anatole France

🚌 bus 134 arrêt Tour de Bans



ATELIER CULINAIRE : « ONE POT, QUESACO ? »

Vendredi 14 mars de 9 h 30 à 11 h 30

Venez découvrir des recettes faciles à faire, peu coûteuses et avec peu de matériel.

➔ Tarif de l'atelier selon ressources : Imposable : 5,00€, Non imposable : 3,5€, Bénéficiaire de l'ASPA : 1,50 €, Extérieur : 6.00€

Inscription obligatoire

📍 Orangerie - maison du Fleuve Rhône



ACTION DE SENSIBILISATION POUR FAIRE DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

Lundi 17 mars de 15 h à 17 h

Venez participer à une action de sensibilisation sur la modification des comportements en matière de maîtrise de l'énergie et plus largement sur l'éco-consommation.

> Utilisation rationnelle de l'énergie et maîtrise de la demande en énergie

> Réduction des charges et des consommations

Un kit vous sera offert à la fin de l'atelier

➔ Gratuit - **Inscription obligatoire (places limitées)**

📍 Orangerie - maison du fleuve Rhône



VISITE DES HALLES DE BOCUSE

Vendredi 21 mars après-midi

Plutôt salé ou sucré ?

Bouchon, mâchon, nouvelle cuisine... A Lyon, il y a bien des manières de satisfaire son appétit !

Après un bref historique de la gastronomie lyonnaise, promenez-vous dans les allées des Halles Paul Bocuse pour découvrir les produits qui font la renommée de la capitale de la gastronomie.

Festival de couleurs, de sons, d'odeurs, de goûts dans une ambiance très particulière en un lieu où qualité rime avec bien-être.

➔ Tarif selon les ressources : Imposable : 19,30 €, Non imposable : 13,55€, Bénéficiaire de l'ASPA : 5,79 € et Extérieur : 23.16 €

Inscription obligatoire

 Transport assuré



ATELIER D'ÉCRITURE

Mercredi 26 mars de 14 h à 15 h 30

Vous êtes débutant(e) dans l'écriture ou pas, et vous désirez participer à un atelier encadré et rejoindre un groupe pour la convivialité, la stimulation créative et les encouragements qu'un tel cadre procure, alors ces rendez-vous sont faits pour vous. Venez laisser courir votre imagination et ainsi grâce à des supports (photos, magazines, etc..)

➔ Tarif de l'atelier selon ressources : Imposable : 7,00€, Non imposable : 4,9€, Bénéficiaire de l'ASPA : 2,10 €, Extérieur : 8,40€

Inscription obligatoire

 Salle animation - maison du fleuve Rhône



**Le programme est consultable sur givors.fr
ou auprès du service seniors du CCAS au 04 72 49 18 25.**



Ça s'est passé : retour sur les festivités de fin d'année

En décembre 2024, près de 1600 colis de fin d'année ont été distribués aux seniors Givordins âgés de 68 ans et plus. Dans 5 lieux de distribution de la ville (salle Georges Brassens, Maison des projets aux Vernes, Moulin Madiba, Gymnase Joliot Curie, Salle Rosa Parks) chacun a pu recevoir son colis «Terroir» ou «Saveur» à déguster pour les fêtes de fin d'année.



Toujours pour les fêtes de fin d'année, la ville de Givors a convié le 20 décembre les seniors pour une après-midi festive et dansante où chacun a pu partager un temps de convivialité.



Aux l'EHPAD Saint-Vincent et Montgelas, les seniors ont également fêté cette fin d'année lors de deux concerts offerts aux résidents.





Permanence sociale pour les seniors

Vous avez des difficultés pour faire une demande d'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie), de SASPA (Service de l'Allocation de Solidarité aux Personnes âgées), d'ouverture de droits à la retraite, d'aides financières et/ ou alimentaires, de dossier de surendettement etc...



**Une permanence débutera tous les 15 jours à partir du
mardi 14 janvier 2025 de 13 h 30 à 16 h 30
(sur rendez-vous)**

**📍 au service seniors (2^{ème} étage de la maison du fleuve
Rhône)**

☎ Tél : 04 72 49 18 25

Votre guide seniors est arrivé!



Un guide complet et pratique qui vous apportera un maximum d'informations sur les loisirs, le logement, les numéros utiles, les transports, les aides et accompagnements administratifs, l'accompagnement pour les aidants, etc.



Il est disponible au service seniors à la maison du fleuve Rhône (2^{eme} étage) et à la maison des projets du quartier des Vernes (6, 7 allée jean moulin - dessous de la maison de la Métropole).

Ce guide est également consultable et téléchargeable en ligne sur givors.fr



INFOS PRATIQUES



DÉBUT DES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

À partir du lundi 6 janvier 2025 de 9 h à 12 h

📍 Salle de l'orangerie (à côté de Rosa Parks) -
maison du fleuve Rhône

Les jours suivants au service seniors du CCAS
aux 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

📍 Accueil au 2^{ème} 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

📷 **f** **illiwap** VilledeGivors

