PROGRAMME DES SÉNIORS

D'avril à juin 2025

CCAS
Centre communal d'action sociale • Givors

GIVORS
TERRE D'HISTOIRE ET D'AVENIR

Info pratique :

LES INSCRIPTIONS SE DÉROULENT À PARTIR DU MERCREDI 2 AVRIL 2025

Avril

LE RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS
avec le service des sports de la mairie de Givors

Mardi 1er, 8 et 15 avril de 14 h 00 à 15 h 30
Encadrées par des éducateurs sportifs du service des sports de la ville, ces balades sont l'occasion de marcher à plusieurs et de passer un moment agréable.
Ces balades nécessiteront une bouteille d'eau et des chaussures adaptées.
Départ de la maison du fleuve Rhône à 14 h 00

ATELIER NUMÉRIQUE : PHOTOS

Lundi 7 avril de 14 h 30 à 16 h30
Lors de cet atelier vous apprendrez à prendre une photo, écrire un commentaire dessus, changer sa couleur, la transférer sur son ordinateur mais aussi l'envoyer etc.
Inscription obligatoire (places limitées)
Service seniors

ATELIER D'ÉCRITURE

Mercredi 16 avril de 14 h 00 à 15 h 30

Vous êtes débutant(e) dans l'écriture ou confirmé(e), 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, ce rendez-vous est fait 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 €,
Non imposable : 4,9 €, Bénéficiaire de l'ASPA : 2,10 €, Extérieur : 8,40 €

Inscription obligatoire

Salle animation - maison du fleuve Rhône

CONFÉRENCE SUR LE THÈME DU LOGEMENT

Jeudi 17 avril à 14 h 30

Les chutes peuvent avoir pour origine plusieurs facteurs : fragilités physiologiques, mais aussi un agencement inadapté de son logement. La vue, l'audition, l'alimentation, la mémoire, le bien-être psychique, la mobilité sont autant de fonctions qu'il faut maintenir pour ne pas tomber. L'adaptation du logement permet de sécuriser son lieu de vie, de le rendre fonctionnel et beau ! Des dispositifs de financement existent, mais comment faire ?

Conférence animée par par le Docteur C. Vannier du Centre de Prévention et par Sandrine Ruy d'Accesame

Inscription obligatoire

Auditorium - maison du fleuve Rhône

THÉ DANSANT

Jeudi 17 avril de 13 h 30 à 19 h 00

Venez valser, tanguer, swinguer dans une ambiance conviviale.

➔ *Tarif pour les retraités givordins : 6 € / Tarif pour les extérieurs : 12 €*

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 : pas de gâchis avec le pain

Vendredi 18 avril de 9 h 30 à 11 h 30

Cuisinez avec le pain rassis afin de ne faire aucun gâchis : recettes rapides et faciles à faire avec peu de matériel. Vous pourrez ramener vos mets à la maison (pensez à votre boite alimentaire).

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

Inscription obligatoire

Salle de l'orangerie - maison du fleuve Rhône

DÉPISTAGE AUDITIF avec Audika

Vendredi 18 avril entre 9 h 00 et 16 h 30

L'âge est un facteur déterminant dans la perte de l'audition. Quels sont les gestes à adopter afin de diminuer les risques ? Le service seniors vous propose un dépistage auditif pour la prévention de ces risques.

Inscription obligatoire pour réserver son créneau (15 min) entre 9 h 00 et 16 h 30

Salle service seniors à la maison du fleuve Rhône - 2ème étage

ATELIER NUMÉRIQUE : WORD/EXCEL

Lundi 21 avril de 14 h 30 à 16 h 30

Lors de cet atelier vous apprendrez à créer un courrier, un tableau de calculs, de graphiques et des bases de données.

Inscription obligatoire (places limitées)

Service seniors

SÉJOUR VACANCES SENIORS à Saint-Cyr-sur-Mer

Le séjour se déroulera du 13 au 20 septembre 2025

Pré-inscription du mardi 22 au vendredi 25 avril de 9 h 00 à 12 h 00 et 13 h 30 à 17 h 30

Chaque année, un séjour en pension complète est proposé à tous les seniors givordins à partir de 62 ans. Destination Saint-Cyr-sur-Mer (Var), un coin de paradis à l'ombre des pins. Vous serez logé dans un très beau camping au coeur d'une pinède de plusieurs hectares, en Mobil-Home par 2 (espace nuit séparé). Des excursions vous seront proposées tout au long de votre séjour : Aubagne, Marseille, Cassis, etc.

→ *Le tarif varie selon les grilles ANCV, auquel il faudra rajouter le prix du car, l'assurance annulation et la taxe de séjour.: Coût total : entre 650 € et 700 € (pour les personnes ne bénéficiant pas de l'aide), entre 450 et 500 € (pour les bénéficiaires de l'aide , et entre 280 € et 300 € (pour les bénéficiaires de l'ASPA). Paiement possible en 3 fois maximum. Le tarif réel vous sera donné lors de la pré-inscription.*

VISITE DES SERRES MUNICIPALES ET CONSEILS DE JARDINAGE SAISON ESTIVALE

Jeudi 24 avril de 9 h 00 à 11 h 30

Vous serez accueilli(e)s sur place par les agents du service des espaces verts qui vous transmettront de nombreux conseils pour vos plantations estivales et répondront à toutes vos questions.

→ *Gratuit.* ***Inscription obligatoire (places limitées)***

Rendez-vous sur place, Rue Dobeln bus 80, arrêt les Vernes rue R.Rolland à 100 m à pied

ATELIER D'ÉCRITURE

Mercredi 30 avril de 14 h 00 à 15 h 30

Vous êtes débutant(e) dans l'écriture ou confirmé(e), 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, ce rendez-vous est fait 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 €,
Non imposable : 4,9 €, Bénéficiaire de l'ASPA : 2,10 €, Extérieur : 8,40 €

Inscription obligatoire

Salle animation - maison du fleuve Rhône

Mai

CONFÉRENCE SUR LA MÉMOIRE AU FIL DES ANNÉES

Lundi 5 mai de 14 h 30 à 16 h 30

Une intervenante de l'association Brain Up évoquera différents sujets tels que les étapes du développement de la mémoire, l'utilisation de la mémoire selon les âges, les conseils pour garder une mémoire efficace.

Inscription obligatoire

Auditorium de la maison du fleuve Rhône - 2ème étage

LE RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

Mardis 6, 13, 20 et 27 mai de 14 h 00 à 15 h 30

Encadrées par des éducateurs sportifs du service des sports de la ville, ces balades sont l'occasion de marcher à plusieurs et de passer un moment agréable.

Ces balades nécessiteront une bouteille d'eau et des chaussures adaptées.

Départ de la maison du fleuve Rhône à 14 h 00

DÉPISTAGE VISUEL

Lundi 12 mai de 9 h 00 à 17 h 00
Avec l'âge, il est capital de vérifier l'acuité visuelle de chaque œil, sa tension oculaire et la santé de la rétine avec un test de vue.
La santé des yeux n'est pas à prendre à la légère au risque de voir votre champ visuel impacté.
Si vous pensez que votre vue baisse même si vous avez changé récemment de lunettes ou tout simplement si vous souhaitez être rassuré, un dépistage visuel vous sera proposé.
A savoir que si votre vue a baissé vous aurez même la possibilité de choisir vos lunettes sur place sans avoir besoin de vous déplacer.

ATTENTION : pour les personnes qui ont fait l'achat de nouvelles lunettes ou ceux qui se sont fait opérer de la cataracte, ce test n'est pas fait pour vous.

Inscription obligatoire pour réserver votre créneau de 30 min (places limitées)

Service seniors - maison du fleuve Rhône - 2ème étage

VISITE DE MINI-WORLD

Mercredi 14 mai (sortie à la demi-journée, l'après-midi)
En intérieur sur plus de 3 000 m², Mini World Lyon est le plus grand parc de miniatures en France ! Ce parc de loisirs convient à tous les publics quel que ce soit l'âge et propose une immersion dans d'immenses mini mondes pleins de féerie et d'humour. Plongez dans 5 mondes : ville, montagne, campagne, Lyon et le dernier consacré à la Côte d'Azur ! Les 70 000 mini habitants vous attendent dans une scénographie spectaculaire !

Tarif de la visite selon ressources : Imposable : 9,50 €, Non imposable : 6,68 €, Bénéficiaire de l'ASPA : 2,85 €, Extérieur : 11,40 €
ATTENTION : ce tarif ne comprend pas le prix du car qui sera à rajouter.

Inscription obligatoire (places limitées)

Le transport aller-retour se fera en car

ATELIER D'ÉCRITURE

Mercredi 14 mai de 14 h 00 à 15 h 30

Vous êtes débutant(e) dans l'écriture ou confirmé(e), 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, ce rendez-vous est fait 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 €,
Non imposable : 4,9 €, Bénéficiaire de l'ASPA : 2,10 €, Extérieur : 8,40 €

Inscription obligatoire

Salle animation - maison du fleuve Rhône

ATELIER CULINAIRE : LE BATCH COOKING

Vendredi 16 mai de 9 h 30 à 11 h 30

Le Batch cooking, qu'est-ce que c'est exactement ? C'est simplement le fait de préparer tous les repas de la semaine en une seule session de cuisine. Pratique et économique, c'est un véritable gain de temps.

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

Inscription obligatoire

Salle de l'orangerie - maison du fleuve Rhône

ATELIER NUMÉRIQUE : mon espace santé

Lundi 19 mai de 14 h 00 à 15 h 30

Compte Ameli ? Mon espace santé ? Venez apprendre à utiliser ces deux sites et poser vos questions à la médiatrice santé.

Inscription obligatoire (places limitées)

Salle animation - maison du fleuve Rhône

THÉ DANSANT

Jeudi 22 mai de 13 h 30 à 19 h 00

Venez valser, tanguer, swinguer dans une ambiance conviviale.

➔ *Tarif pour les retraités givordins : 6 € / Tarif pour les extérieurs : 12 €*

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

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

FORMATION GESTES PREMIERS SECOURS

Lundi 26 mai 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. 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

Salle de l'orangerie - maison du fleuve Rhône

ATELIER D'ÉCRITURE

Mercredi 28 mai de 14 h 00 à 15 h 30

Vous êtes débutant(e) dans l'écriture ou confirmé(e), 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, ce rendez-vous est fait 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 €, Non imposable : 4,9 €, Bénéficiaire de l'ASPA : 2,10 €, Extérieur : 8,40 €*

Inscription obligatoire

Salle animation - maison du fleuve Rhône

REPAS A THÈME : QUIZ ET ENIGMES

Vendredi 30 mai à 12 h 00

Venez passer un moment agréable et convivial autour d'un repas qui sera ponctué de petits jeux amusants.

→ *Prix du repas en fonction du coefficient familial*

Inscription obligatoire

Salle de restauration séniors - maison du fleuve Rhône

Juin

LE BON USAGE DES MÉDICAMENTS

Lundi 2 juin de 10 h 00 à 12 h 00

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 d'iatrogénie médicamenteuse concernent tous les patients, mais sont plus élevés chez les personnes âgées, en particulier pour les personnes prenant plusieurs médicaments, ce qui augmente les risques d'interactions et d'effets secondaires.

→ *Gratuit*

Inscription obligatoire

Tiers-lieu de Santé, 1 bis quai des Martyrs du 8 février 1962

LE RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

Mardis 3, 11, 17 et 24 juin de 14 h 00 à 15 h 30

Encadrées par des éducateurs sportifs du service des sports de la ville, ces balades sont l'occasion de marcher à plusieurs et de passer un moment agréable.

Ces balades nécessiteront une bouteille d'eau et des chaussures adaptées.

Départ de la maison du fleuve Rhône à 14 h 00

ATELIER D'ÉCRITURE

Mercredi 11 juin de 14 h 00 à 15 h 30

Vous êtes débutant(e) dans l'écriture ou confirmé(e), 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, ce rendez-vous est fait 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 €,
Non imposable : 4,9 €, Bénéficiaire de l'ASPA : 2,10 €, Extérieur : 8,40 €

Inscription obligatoire

Salle animation - maison du fleuve Rhône

VISITE D'UN APPARTEMENT TÉMOIN POUR ADAPTER SON LOGEMENT

Jeudi 12 juin à 11 h 00

Venez découvrir des solutions adaptées qui facilitent les activités de la vie quotidienne en venant visiter un appartement de démonstration en présence d'un ergothérapeute. Découverte d'aménagements de logements et d'aides techniques (essais de solutions adaptées) pour maintenant ou pour plus tard.

Gratuit

Inscription (places limitées)

Rendez-vous à ELSA, 28 rue Etienne Richerand , Lyon 3

Transport assuré par le service seniors - rdv à la maison du fleuve Rhône

ATELIER CULINAIRE : invitation d'été

Vendredi 13 juin de 9 h 30 à 11 h 30
Comment mieux manger même si c'est grillé ? Barbecue, marinade etc. Cuisinez sans sucre et sans graisse en concoctant des recettes, rapides et faciles à faire avec peu de matériel. Vous pourrez ramener vos mets à la maison (pensez à votre boite alimentaire) .
➔ *Tarif de l'atelier selon ressources : Imposable : 5 €,*
Non imposable : 3,5 €, Bénéficiaire de l'ASPA : 1,50 €, Extérieur : 6 €
Inscription obligatoire
Salle de l'orangerie - maison du fleuve Rhône

THÉ DANSANT

Jeudi 19 juin de 13 h 30 à 19 h 00
Venez valser, tanguer, swinguer dans une ambiance conviviale.
➔ *Tarif pour les retraités givordins : 6 € / Tarif pour les extérieurs : 12 €*
Inscription et paiement sur place
Salle Brassens, 1 avenue Anatole France bus 134 arrêt Tour de Bans

JOURNÉE DÉCOUVERTE : LE RHÔNE AU FIL DE L'EAU

Lundi 23 juin de 9 h 30 à 17 h 00
C'est à bord de la Vorgine, péniche Val du Rhône, que vous découvrirez la culture et le patrimoine fluvial.
Vous embarquerez avenue Leclerc (hauteur de Perrache) en direction de Pierre Bénite, passage de l'écluse dans les deux sens puis retour sur le parc de Gerland, suivi d'un repas à bord. Vous continuerez, en début d'après-midi, par une balade nature au parc de Gerland et un retour en naviguant jusqu'à l'embarquement.
➔ *Tarif selon ressource : Imposable : 25,10 €, Non imposable : 17.57 €, Bénéficiaire de l'ASPA : 7,53 € et extérieur : 32,12 €*

ATTENTION : le prix indiqué est sans le tarif du car (environ moins de 8 € à ajouter)

Inscription obligatoire (places limitées)

Le transport aller-retour se fera en car (les précisions vous seront communiquées lors de votre inscription)

ATELIER D'ÉCRITURE

Mercredi 25 juin de 14 h 00 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 €, Non imposable : 4,9 €, Bénéficiaire de l'ASPA : 2,10 €, Extérieur : 8,40 €

Inscription obligatoire

Salle animation - maison du fleuve Rhône

Tous les services et informations indispensables pour « bien vieillir à Givors » sont répertoriés dans le nouveau guide seniors à retrouver auprès du service seniors ou sur givors.fr

INFOS EN BREF

BON À SAVOIR

RAPPEL DES PERMANENCES

● Permanence sociale et ou administrative pour les seniors

Aide pour faire une demande d'APA (Allocation Personnalisé 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, renouvellement pièce d'identité, permis de conduire, dossier APA, etc
Prendre rendez-vous auprès du service seniors au 04 72 49 18 25

● Permanence médiatrice santé

Accès aux droits : ouverture de droit, CSS (Complémentaire Santé Solidaire), carte vitale, demande d'aides exceptionnelles à la CPAM
Accès aux soins : parcours de soin, recherche d'un médecin
Prendre un rendez-vous au 04 37 34 02 79

● Ateliers au Tiers-lieu santé

Retrouvez le programme des ateliers autour de la santé sur https://tls-givors.com

● Permanence SOLIHA pour la rénovation de son logement

Du conseil pratique pour bien choisir ses matériaux de rénovation énergétique à l'accompagnement technique pour l'aide au montage de dossiers de subventions (ex : changer votre baignoire en douche…) **Permanence un vendredi par mois à France Service.**
Prendre rendez-vous au 04 72 49 18 34

ZOOM

VENEZ FAIRE LA FÊTE !

Vendredi 4 juillet 2025 de 15 h 0
Pour tous les seniors givordins âgé
Pascal Ettori, vous est offert .
***Pour réserver votre place :* inscript**
Veuillez vous munir de votre pièce

INFOS PRATIQUES

DÉBUT DES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

À partir du mercredi 2 avril de 9 h à 12 h

au service seniors - maison du fleuve Rhône
pendant les horaires d'ouverture *(indiqués ci-contre)*
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 2ème étage de la maison du fleuve Rhône
Téléphone : 04 72 49 18 25
Mail : senior@ville-givors.fr

0 à 19 h 00 à la salle Georges Brassens
s de 62 ans et plus, un grand après-midi dansant et festif animé par

tion au service seniors du lundi 5 au mercredi 14 mai
d'identité et d'un justificatif de domicile

Suivez-nous sur nos réseaux Givors.fr VilledeGivors