



Les ateliers PRÉVENTION

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS EN LIGNE : LE 15 JUIN 2026
DÉBUT DES ACTIVITÉS : À PARTIR DU 14 SEPTEMBRE 2026

SAISON
2026-2027



**GYM
SENIORS**



**BIEN-ÊTRE
RELAXATION
QI GONG**



**REMUE-
MÉNINGES**



**CONDUITE
SÉCURITÉ
& AUTONOMIE**



Le mot de la Présidente



Chers Séniors,

Au nom de l'ensemble des élus et des équipes du SIPAG, je suis heureuse de vous présenter **la nouvelle programmation des actions de prévention pour la saison 2026/2027.**

Parce que bien vieillir est un enjeu essentiel pour chacun, **le SIPAG poursuit son engagement auprès des habitants de notre territoire afin d'accompagner les seniors dans la prévention de la perte d'autonomie, le maintien du lien social et le bien vivre à domicile.**

À travers cette nouvelle saison d'activités, **notre volonté est d'être présents à vos côtés, de vous écouter, de vous accompagner et de vous proposer des actions adaptées aux besoins et aux attentes de chacun :** ateliers équilibre, mémoire, activités physiques

adaptées, temps de convivialité ou encore moments d'échanges et de sensibilisation.

Viellir chez soi, dans de bonnes conditions, en restant acteur de sa santé, de son bien-être et de sa vie sociale, est au cœur des missions portées par le SIPAG depuis de nombreuses années.

Nous espérons que cette programmation 2026/2027 permettra au plus grand nombre de trouver des activités enrichissantes, conviviales et porteuses de bien-être.

Je remercie chaleureusement l'ensemble des partenaires, intervenants, communes qui contribuent, aux côtés du SIPAG, à faire vivre ces actions sur notre territoire.

Très belle saison à toutes et à tous.

Béatrice Dumortier
Présidente du SIPAG



Le partenaire des seniors

Ouverture des inscriptions en ligne des ateliers est fixée au 15 juin 2026 à 14h30.

Les ateliers présentés dans cette brochure débiteront à partir du lundi 14 septembre 2026

**Inscriptions obligatoires sur le site internet du SIPAG
Une confirmation vous sera envoyée sous réserve des places disponibles.**

FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE



ACTIONS MENÉES SUR LES 13 COMMUNES MEMBRES DU SIPAG



13 COMMUNES MEMBRES DU SIPAG :

• 4 communes de la Métropole :

Charbonnières-les-Bains, Craponne, Marcy-l'Étoile, Saint-Genis-les-Ollières

• 9 communes du Nouveau Rhône :

Brindas, Courzieu, Grézieu-la-Varenne, Messimy, Pollionnay, Sainte-Consorte, Thurins, Vaugneray, Yzeron.

Visitez le site
internet du Sipag
www.lesipag.org



124, Place Andrée-Marie Perrin
69290 **CRAPONNE**
Tél. **04 37 22 07 24**
E-mail : contact@lesipag.org

SUIVEZ LE SIPAG
SUR FACEBOOK



@lesipag

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES EN LIGNE : LUNDI 15 JUIN 2026 À 14h30

Rendez-vous sur le site du SIPAG www.lesipag.org

SI VOUS AVEZ DÉJÀ UN COMPTE SIPAG

- Munissez-vous de votre adresse mail et de votre mot de passe
- En cas de perte ou d'oubli de votre mot de passe, cliquez "Mot de passe oublié" et suivez la procédure.
- Une fois connecté, il ne vous reste plus qu'à choisir vos activités et valider votre panier.

Tous les règlements se font en ligne par carte bancaire via le module sécurisé PayFip.

Obligatoire pour valider votre inscription.

EN CAS DE DIFFICULTÉS

Si vos proches ou un conseiller numérique de votre commune ne peuvent pas vous aider et que vous êtes en difficulté pour effectuer cette inscription numérique, le SIPAG organise 2 permanences numériques où vous pourrez procéder à votre inscription avec l'aide d'un professionnel **les jeudi 18 juin de 9h30 à 12h et mercredi 24 juin de 9h30 à 12h au SIPAG**. Merci d'appeler le 04 37 22 07 24 pour vous inscrire à l'une de ces 2 dates.

Apportez impérativement votre adresse e-mail et votre téléphone portable ainsi que votre mot de passe si votre compte SIPAG existe déjà.

SI VOUS N'AVEZ PAS DE COMPTE SIPAG

Les inscriptions étant nominatives, vous devez impérativement posséder votre propre adresse e-mail pour vous inscrire.

- Rendez-vous sur lesipag.org
- Cliquez sur : activités
- Choisissez votre ou vos activités
- Cliquez sur "je m'inscris" puis, une fois dans l'activité, choisissez celle qui vous convient. Vous pouvez ajouter plusieurs activités différentes à votre panier.
- Validez votre panier
- Créez un compte (vous avez aussi la possibilité de créer un compte en amont si vous le souhaitez)
- **Retenez bien votre mot de passe !**
- Procédez au règlement par carte bancaire
- Un e-mail de confirmation vous sera envoyé suite à votre commande. Vous pourrez consulter votre commande à tout moment.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT COMPLÉMENTAIRE



Tél. 04 37 22 07 24

E-mail : contact@lesipag.org



Ateliers GYM SENIORS



À partir du
14 septembre 2026

1 SÉANCE PAR SEMAINE

- › Maintenez et améliorez vos capacités physiques
- › Bougez en toute convivialité
- › Préservez votre capital santé

DEVENEZ ACTEUR
DE VOTRE SANTÉ !

70€
L'ANNÉE

Brindas	SALLE DU CARRÉ D'ASS	MARDI	9h30 à 10h30
Charbonnières les Bains	MAISON DES ARTS	LUNDI	9h15 à 10h15
Courzieu	SALLE DES FÊTES - LOUIS BESSON	LUNDI	10h45 à 11h45
Craponne Atelier "GYM DYNAMIQUE" les jeudis de 10h à 11h	SALLE MOIROUX - ESPACE ATALANTE	JEUDI	de 10h à 11h
		JEUDI	de 11h à 12h
		VENDREDI	de 9h30 à 10h30
Grézieu la Varenne Atelier "GYM DYNAMIQUE" les jeudis de 9h30 à 10h30	SALLE D'ANIMATION	JEUDI	de 9h30 à 10h30
		JEUDI	de 10h30 à 11h30
Marcy-l'Étoile	SALLE DE LA DANSE	VENDREDI	de 11h à 12h
Messimy	ESPACE JEUNES	MERCREDI	de 9h30 à 10h30
Pollionnay Atelier "GYM DYNAMIQUE"	SALLE DE LA MÉDIATHÈQUE	MERCREDI	de 11h à 12h
Saint Genis les Ollières	SALLE DES FÊTES	JEUDI	9h à 10h
Sainte Consorce	SALLE DES VALLONS	JEUDI	10h15 à 11h15
Thurins	MAISON POUR TOUS	MARDI	9h30 à 10h30
Vaugneray	SALLE DES ASSOCIATIONS	VENDREDI	11h à 12h
Yzeron	SALLE CHARLES BRYON	MARDI	10h45 à 11h45



Ateliers BIEN-ÊTRE RELAXATION QI-GONG

À partir du
14 septembre 2026

1 SÉANCE PAR SEMAINE



- › Renforcez vos défenses immunitaires
- › Diminuez votre stress
- › Soulagez vos douleurs
- › Entretenez votre mémoire
- › Préservez-vous par le biais d'exercices de respiration, d'automassages, de relaxation, de concentration...

FAITES DE VOTRE
BIEN-ÊTRE
UNE PRIORITÉ !

120€
L'ANNÉE

Brindas	SALLE DU CARRÉ D'ASS	JEUDI	10h30 à 11h30
Marcy l'Étoile	SALLE DE LA DANSE	LUNDI	9h à 10h
			10h à 11h
Pollionnay	SALLE DE LA MÉDIATHÈQUE	LUNDI	14h à 15h
Vaugneray	SALLE POLYVALENTE	VENDREDI	9h30 à 10h30



Ateliers **REMUE MÉNINGES**

À partir du
14 septembre 2026

1 SÉANCE
TOUS LES 15 JOURS



- Entretenez votre mémoire de façon ludique
- Apprenez à regarder autrement votre mémoire
- Renforcez votre confiance en vous

ENTRETENEZ
VOTRE MÉMOIRE !

70€
L'ANNÉE

Brindas	SALLE DU CARRÉ D'ASS	1 MERCREDI /2	10h30 à 12h
		1 JEUDI /2	9h30 à 11h00
Charbonnières les Bains	SALLE DE L'EAU VIVE	1 MERCREDI /2	10h30 à 12h
Craponne	SIPAG	1 MARDI /2	10h30 à 12h
Grézieu la Varenne	SALLE SENIOR	1 VENDREDI /2	10h30 à 12h
Saint Genis les Ollières	SALLE PICAUD BROUSSE	1 VENDREDI /2	10h00 à 11h30
Sainte Consorce	SALLE DES VALLONS	1 LUNDI /2	9h30 à 11h00
Yzeron	SALLE CHARLES BRYON	1 JEUDI /2	10h30 à 12h



Ateliers CONDUITE, SÉCURITÉ & AUTONOMIE

À partir du
5 mars 2027

**OUVERTURE DES
INSCRIPTIONS : JANVIER
2027**



- › Rassurez-vous sur vos capacités en matière de conduite
- › Entretenez votre vigilance et réadaptez votre comportement
- › Remettez vos connaissances à niveau

**DES ATELIERS THÉORIQUES
ET PRATIQUES**

**4 SÉANCES DE 2h30,
1 séance de 1h30
+ 2 AUDITS DE
CONDUITE***

80€
L'ANNÉE

Brindas	SALLE DU CONSEIL PLACE DE VERDUN	VENDREDI 5/03/2027	9h30 à 12h00
		VENDREDI 12/03/2027	9h30 à 12h00
		VENDREDI 19/03/2027	9h30 à 12h00
		VENDREDI 26/03/2027	9h30 à 12h00
		VENDREDI 02/04/2027	9h30 à 11h00

*L'AUDIT DE CONDUITE :

Il s'agit d'une mise en pratique, en situation au volant. Vous serez accompagné(e)
d'un moniteur qui vous conseillera pour améliorer votre conduite.

Les dates et horaires des audits de conduite seront directement convenus avec le moniteur.

À noter dans votre agenda d'octobre

Les Semaines Bleues du Sipag

Ces activités sont réservées aux séniors de 60 ans et + résidant dans l'une des 13 communes couvertes par le SIPAG (voir page 3)

Toutes les informations sur ces dates sont à suivre en ligne sur notre site internet (www.lesipag.org).
OUVERTURE DES INSCRIPTIONS EN LIGNE : LUNDI 24 AOÛT 2026 À 14H30

Jeudi 1^{er} octobre à 15h00

CONFÉRENCE ESPACE ÉOLE, CRAPONNE

Colombie, gardiens des oiseaux



Un film écrit par Muriel BARRA & Mathieu BOHRINGER
 En Colombie, un joyeux groupe d'adolescents passionnés d'oiseaux se mobilise et s'engage pour leur préservation. Afin de préparer un important rassemblement, les grands-frères de ce collectif vont rencontrer d'autres Gardiens des Oiseaux, créateurs de modèles de conservation durables et innovants. Un voyage au "Pays des Oiseaux" inspirant pour toute une génération en quête d'un avenir durable et respectueux du vivant.

Mardi 6 octobre à 14h00

RANDONNÉES 5 & 10 km



Départs à 14h00
 choix de la commune de départ en cours au moment de l'édition de ce document

Guide bénévole : Daniel DAUFFER

Jeudi 8 octobre à 10h00

À MARCY L'ÉTOILE

VISITE DU MUSÉE DES SCIENCES BIO. DR MÉRIEUX



Journée Nationale des Aidants

Lundi 05 octobre à 14h00

SPECTACLE

Mistral Aimant

À ST-GENIS-LES-OLLIERES

TOUT PUBLIC



Par le collectif **META-MORPHOSE**
 Venez profiter d'un spectacle interactif convivial et divertissant qui vous fera aussi réfléchir sur ce fait de société...Tous aidants un jour : Quel est notre pouvoir d'agir ? Comment notre société pourrait-elle mieux nous soutenir ?

Mardi 13 octobre

SORTIE

Journée à Vichy

AVEC STC VOYAGE
 DÉPART DE CRAPONNE (SALLE RÉBUFFAT)



Programme : Le transport en autocar grand tourisme ; Visite commentée en petit train ; Visite guidée du Hall des sources et de l'ancien Grand Etablissement thermal ; Déjeuner au restaurant ; L'après-midi, laissez-vous guider à travers l'histoire fascinante de la pastille de Vichy...

Lundi 15 octobre à 14h30

SPECTACLE

Opérette "Vie Parisienne"

ESPACE ÉOLE, CRAPONNE

La Vie parisienne, opéra bouffe d'Offenbach par la Compagnie Accord Parfait. 10 artistes sur scène





**AIDANTS,
NE RESTEZ PAS SEULS !**

LE SIPAG VOUS SOUTIENT

VOUS VOUS OCCUPEZ D'UNE PERSONNE ÂGÉE MALADE...

VOUS AVEZ BESOIN D'ÊTRE INFORMÉ, SOUTENU, D'ÉCHANGER, D'AVOIR DES CONSEILS, DE VOUS RESSOURCER...

Les professionnelles du SIPAG, en lien avec ses partenaires, vous accompagnent, vous informent et vous proposent des solutions pour vous et votre proche.

AIDANTS VOTRE COMMUNE SE MOBILISE

Brindas, Charbonnières-les-Bains, Courzieu, Craponne, Grézieu-la-Varenne, Marcy-l'Étoile, Saint-Genis-les-Ollières, Messimy, Pollionnay, Sainte-Consorte, Thurins, Vaugneray, Yzeron.

**Des assistantes sociales et psychologue
à votre écoute : 04 37 22 07 24**



124, Place Andrée-Marie Perrin • 69290 **CRAPONNE**

Tél. **04 37 22 07 24**

E-mail : **contact@lesipag.org**

Journées
répît

Jeux, Santé
& Équilibre

Journée de
répît
couple

Prise en
charge des
aidés

Réflexologie

Parole
Aidante

Parenthèse
Aidante

Ateliers
Mémoire
renforcée

Socio-
Esthétique

Sophrologie



POUR LES AIDANTS

ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS

- **Afin de vous accompagner dans votre quotidien :**
 - ✓ Les assistantes sociales vous informent sur les différents dispositifs existant sur notre territoire, vous accompagnent dans vos démarches administratives, dans la mise en place d'aides à domicile...
 - ✓ La psychologue vous écoute pour vous aider à faire face à la maladie.
- **Afin de prendre soin de votre santé, de prendre du temps pour vous ou vous aider à mieux comprendre la maladie nous vous proposons :**
 - ✓ Un **groupe d'échanges guidé par des professionnels** : "Parole Aidante" conseils, informations et partages d'expériences entre aidants...
 - ✓ Un **groupe de parole** : "Parenthèse aidante" pour avoir du soutien autour d'un moment convivial et découvrir des médiateurs de répît...
 - ✓ Des **journées répît** pour rompre votre quotidien d'aidant et passer un moment de détente.
 - ✓ Des **ateliers de répît collectifs** pour rencontrer d'autres aidants et vous ressourcer.

Des solutions sont possibles pour que votre proche ne reste pas seul à domicile le temps de votre activité.

ACCOMPAGNEMENT DES PROCHES

- ✓ Nous vous informons de solutions adaptées pour votre proche, tant à domicile qu'à l'extérieur.
- ✓ Atelier mémoire : votre proche pourra aussi être stimulé et accompagné dans des activités adaptées à ses difficultés. Vous pourrez ainsi bénéficier de temps libre en toute sécurité (transport prévu).

Accompagnements en binômes aidants/aidés à l'extérieur

- ✓ Des **Journées de répît à 2**, pour mettre de côté les difficultés du quotidien, améliorer les relations à l'occasion d'une sortie, d'une activité...

"À DOMICILE"

- ✓ Des **séances de répît à domicile** telles que la Socio-Esthétique, la Réflexologie, la Sophrologie... pour prendre soin de soi et partager un moment de bien-être...





Le partenaire des seniors

UNE ÉQUIPE D'ÉLUS ET DE PROFESSIONNELS AU SERVICE DES PLUS DE 60 ANS

ACCUEIL PHYSIQUE ET TÉLÉPHONIQUE

mardi - jeudi - vendredi : de 9h à 12h30

lundi - mardi - jeudi - vendredi : de 13h30 à 17h (16h le vendredi)

Permanences des assistantes sociales dans certaines communes :

RENSEIGNEMENTS AU SIPAG ET DANS VOTRE MAIRIE

Visites à domicile : **sur rendez-vous**

124, Place Andrée-Marie Perrin • 69290 **CRAPONNE**

Tél. **04 37 22 07 24** / E-mail : **contact@lesipag.org**

Visitez le site
internet du Sipag
www.lesipag.org



SUIVEZ LE SIPAG
SUR FACEBOOK



@lesipag

BROCHURE ATELIERS PRÉVENTION SIPAG 2026-2027

ACTIONS FINANCÉES PAR



Avec le concours de la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Rhône et de la Métropole.



Photos non contractuelles. Réalisé dans l'Ouest lyonnais par iGraphics.fr pour Le SIPAG.
imprimé sur un papier certifié FSC issu de forêts durablement gérées et de sources contrôlées.

