

# Envie de sortir...

programme

d'animations

ouvertes à tous les seniors

n°39

Février  
Mars  
Avril  
2023

## Activités proposées par la

### Résidence autonomie Quiétude

#### ■ Maintien en forme

Cours de gymnastique adaptée  
Les **lundis à 10h** (hors vacances scolaires)  
Résidence autonomie Quiétude  
Tarif : **3,30 €/séance**

## Février

#### ■ Mercredi 22 - Fête à thème

« **La pomme de terre dans tous ses états** »  
Après-midi : Karaoké  
Résidence autonomie Quiétude  
Tarif journée : **15,50 €** à partir de 11h30  
Tarif après-midi : **5,50 €** à partir de 14h30

## Mars

#### ■ Mercredi 22 - Fête à thème

« **La pomme de terre dans tous ses états** »  
Prestation : Hamid nous propose chant et guitare  
Résidence autonomie Quiétude  
Tarif journée : **15,50 €** à partir de 11h30  
Tarif après-midi : **5,50 €** à partir de 14h30

#### ■ Samedi 25 - Loto

Ouvert à tous, de nombreux lots à gagner !  
De 14h à 17h  
Résidence autonomie Quiétude  
Tarif : **2 €** le carton

## Avril

#### ■ Mercredi 26 - Fête à thème

« **La pomme de terre dans tous ses états** »  
Prestation : A définir  
Résidence autonomie Quiétude  
Tarif journée : **15,50 €** à partir de 11h30  
Tarif après-midi : **5,50 €** à partir de 14h30

## Activités proposées par le

### Centre Communal d'Action Sociale de la Ville

#### ■ Gym autour de l'équilibre

Les **mardis de 9h à 10h et de 10h à 11h**  
(hors vacances scolaires)  
Salle du Foyer laïque - 32 rue de la République

#### ■ Far thérapie

Les **jeudi 9 février, 23 mars et 20 avril**  
Initiation aux différentes techniques de dessin dans un esprit de relaxation  
A 9h45  
Résidence autonomie Quiétude  
5 places disponibles

#### ■ Mardi 21 février - Découverte de la réalité virtuelle

A 14h30  
Résidence autonomie Quiétude  
Tarif : **5,50 €**

## ■ Atelier de prévention sur l'estime de soi au cœur du bien être

Les **jeudi 23 février, mercredi 1<sup>er</sup>, jeudi 9 et mercredi 15 mars**

- Estime de soi,
- Lien en estime de soi et vieillissement
- La relation aux autres
- Méthode de relaxation

De 13h30 à 16h

Résidence autonomie Quiétude

Sur inscription

## ■ Jeudi 16 mars - Sortie au restaurant L'Auberge des Girards à Saint-Paul-en-Cornillon

Menu campagnard : entrée charcutière, râpées, fromage ou dessert.

Départ du bus à 11h30 de la Résidence autonomie Quiétude

Tarif : **25 € + 2 €** transport

Sur inscription

## ■ Jeudi 23 mars - Réunion d'information du séjour seniors en vacances 2023

Informations et déroulement du séjour prévu du 25 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2023.

A 14h30

Salle pédagogique - Stade de La Pouratte

## ■ Mardi 28 mars, 4 et 11 avril - Réalisation d'une fresque (peinture) dans le cadre du projet « Culture part'agée »

Action réalisée avec l'artiste Audrey Pecolo de Colibrille

De 13h30 à 17h

Résidence autonomie Quiétude

## Infos

La résidence autonomie Quiétude vous accueille :

### ■ Les midis dans son restaurant

Du lundi au samedi :

Début du service : 11h30

Réservé aux Chambonnaires de plus de 65 ans

Prix du repas : 9,40 €

Inscription 48 heures à l'avance au 04 77 10 01 35

### ■ Les après-midis pour ses activités

Du lundi au vendredi de 14h45 à 16h

Réservé aux seniors Chambonnaires

Les plannings des activités sont disponibles au secrétariat de la résidence.

Prix des activités : 5,50 € (goûter compris)

---

## Renseignements et inscriptions

Résidence autonomie Quiétude **04 77 10 01 35**



### Hôtel de ville

Place Jean Jaurès - BP 39  
42501 Le Chambon-Feugerolles Cedex  
Tél. : 04 77 40 30 20  
lechambon.fr