

# Envie de sortir...

programme

d'animations

ouvertes à tous les seniors

n°43

Avril  
Mai  
Juin  
Juillet  
2024

## ■ Maintien en forme

Cours de gymnastique adaptée  
Les **lundis à 10h** (hors vacances scolaires)  
Résidence autonomie Quiétude  
Tarif : **5,70€ / 2 séances**  
▶ Par la Résidence autonomie Quiétude

## ■ Chorale

Animée par Xavier Michel, accompagné de son piano ou de sa guitare  
Les **19 avril, 15 et 29 mai et les 12 et 26 juin de 10h à 11h**  
Résidence autonomie Quiétude  
**Gratuit** - Sur inscription au 04 77 10 01 35  
▶ Par la Résidence autonomie Quiétude

## ■ Gym autour de l'équilibre

Les **mardis de 9 à 10h et de 10 à 11h** (hors vacances scolaires)  
Salle du Foyer laïque - 32 rue de la République  
Sur inscription au 04 77 10 01 35  
▶ Par le Centre communal d'action sociale

## Avril

### ■ Mercredi 10 - Fête à thème « La Chine »

Prestation : David et Elisabeth vous proposeront des chansons accompagnées d'une guitare et d'un accordéon.  
Résidence autonomie Quiétude  
Tarif journée : **16 €** à partir de 11h30  
Tarif après-midi : **5,70 €** à partir de 14h30  
▶ Par la Résidence autonomie Quiétude

### ■ Jeudi 11 à 20h30 et vendredi 12 à 21h Défilé de mode par les élèves du lycée des métiers de la mode Adrien Testud

La Forge - Tarif : **10 €**  
▶ Par le Lycée des métiers de la mode Adrien Testud

## Mai

### ■ Mardi 14 - Musée d'art et d'industrie de St-Etienne

Visite guidée : les armes, les cycles et la mécanique de l'art des métiers à tisser - durée 1h30  
Départ du bus à 13h30 de la résidence  
Tarif : **5,50 € + 2 € transport**  
Sur inscription au 04 77 10 01 35  
▶ Par le Centre communal d'action sociale

## ■ Vendredi 17 - Restez gourmands

**Cycle de prévention par le Centre communal d'action sociale en partenariat avec AIMV - Amaelles**  
Prendre soin de son alimentation, dans le cadre de 5 ateliers « Petits secret de jeunesse »  
De 14h30 à 16h30 - Résidence autonomie Quiétude  
**Gratuit**  
Sur inscription au 04 77 10 01 35

## ■ Mercredi 22 - Fête des mères

Prestation : Association « Ambiance de la vallée du Gier »  
Résidence autonomie Quiétude  
Tarif journée : **16 €** à partir de 11h30  
Tarif après-midi : **5,70 €** à partir de 14h30  
▶ Par la Résidence autonomie Quiétude

## ■ Vendredi 24 - Théâtre-comédie « L'apnée du sommeil » par la C<sup>ie</sup> Travelling théâtre

A 20h30 - Espace culturel Albert Camus  
Tarif : **15 €**  
Réservation au 04 77 40 30 20  
▶ Par le service Action culturelle de la ville

## ■ Jeudi 30 - Restez en mouvement

**Cycle de prévention par le Centre communal d'action sociale en partenariat avec AIMV - Amaelles**  
Maintenir une activité physique régulière, dans le cadre de 5 ateliers « Petits secret de jeunesse »  
De 14h30 à 16h30 - Résidence autonomie Quiétude  
**Gratuit**  
Sur inscription au 04 77 10 01 35

## Juin

### ■ Samedi 1<sup>er</sup> - Musique et chants Hacenoba salsa

A 20h30 - Espace culturel Albert Camus  
Tarif : **15 €**  
Réservation au 04 77 40 30 20  
▶ Par le service Action culturelle de la ville

### ■ Samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 - Les rendez-vous mode et tissu

De 10h à 18h - La Forge  
**Gratuit**  
▶ Par le service Développement économique de la ville

### ■ Mardi 5 - Sortie au restaurant Le Garagna à Firminy

Rendez-vous à 11h30 à la résidence autonomie Quiétude  
Tarif : Estimation d'environ **26 €** tout compris (menu à définir)  
30 places disponibles  
Sur inscription au 04 77 10 01 35  
▶ Par le Centre communal d'action sociale

■ **Mardi 11 - Bien avec soi-même, bien avec les autres.**  
Cycle de prévention par le Centre communal d'action sociale en partenariat avec AIMV - Amaelles

Mettre les mots sur les craintes et angoisses liées au vieillissement dans le cadre de 5 ateliers « Petits secret de jeunesse »

De 14h30 à 16h30 - Résidence autonomie Quiétude

**Gratuit**

Sur inscription au 04 77 10 01 35

■ **Mercredi 12 - Festiroche**  
**Chant, danse et musique du monde**

A 14h - Salle Le Firmament à Firminy

**Gratuit pour les Chambonnaires de plus de 65 ans**

► Par le Centre communal d'action sociale

■ **Mercredi 19 - Fête à thème « La Grèce »**

Prestation : Les mangeurs d'avions

Tarif journée : **16 €** à partir de 11h30

Tarif après-midi : **5,70 €** à partir de 14h30

► Par la Résidence autonomie Quiétude

■ **Vendredi 25 - Surveillez-vous**

Cycle de prévention par le Centre communal d'action sociale en partenariat avec AIMV - Amaelles

Impact sur la santé de la prévention des dépistages dans le cadre de 5 ateliers « Petits secret de jeunesse »

De 14h30 à 16h30 - Résidence autonomie Quiétude

**Gratuit**

Sur inscription au 04 77 10 01 35

*Juillet*

■ **Vendredi 5 - A vos petits soins**

Cycle de prévention par le Centre communal d'action sociale en partenariat avec AIMV - Amaelles

Parenthèse de détente autour de l'estime de soi dans le cadre de 5 ateliers « Petits secret de jeunesse »

De 14h30 à 16h30 - Résidence autonomie Quiétude

**Gratuit**

Sur inscription au 04 77 10 01 35

■ **Samedi 13 juillet - Fête nationale**

Bal à 21h

Feu d'artifice à partir de 22h45

Espace festif - Place Jean Jaurès

► Par le service Action culturelle de la ville

*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 : 11 €

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 mensuels des activités sont disponibles au secrétariat de la résidence.

Prix des activités : 5,70 € (goûter compris)

■ **Allo seniors - Ligne téléphonique pour la prévention de l'isolement**

Vous souffrez d'un sentiment d'isolement, de fragilités liées au vieillissement... ou simplement vous êtes en recherche d'information (aide financière pour l'autonomie, logement, services et soins...)

Contactez  
Allo seniors au  
06 29 49 35 16

**Renseignements et inscriptions**

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

  
**Le Chambon-Feugerolles**  
COMMUNE DE SAINT-ÉTIENNE MÉTROPOLÉ

**Hôtel de ville**  
Place Jean Jaurès - BP 39  
42501 Le Chambon-Feugerolles Cedex  
04 77 40 30 20  
lechambon.fr