

Envie de sortir...

programme seniors

activités culturelles
et de loisirs

n°47

Juin
Juillet
Août
2025

■ Maintien en forme

Cours de gymnastique adaptée
Les **lundis à 10h** (hors vacances scolaires)
Résidence autonomie Quiétude
Tarif : **5,80€ / 2 séances**
► Par la Résidence autonomie Quiétude

■ Chorale

Animée par Xavier Michel, accompagné de son piano ou de sa guitare
Deux mercredis matin par mois de 10h à 11h
Résidence autonomie Quiétude
Gratuit - Sur inscription
► Par la Résidence autonomie Quiétude

■ 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
Sur inscription
► Par le Centre communal d'action sociale

Juin

■ Mardi 3 - Atelier de prévention : nutrition et insuffisance cardiaque

Proposé par la CPTS (communauté professionnelle territoriale de santé)
Cet atelier est destiné aux seniors souffrant d'insuffisance cardiaque, mais reste ouvert à tous.
Animé par une diététicienne, il proposera de manière ludique, des conseils pour réduire sa consommation de sel sans exclure d'aliments, et déconstruira certaines idées reçues sur l'alimentation.
14h30 - Résidence autonomie Quiétude
► Par le Centre communal d'action sociale

■ Mercredi 4 - Vernissage du rendu des travaux réalisés dans le cadre du projet « dans ma bibliothèque à souvenirs »

Avec la compagnie de théâtre « La Tarlatane »
- Présentation du livret retraçant les ateliers de théâtre, de chant, de musique et de graphisme.
- Exposition des travaux, projection de photos et de vidéos.
- Moment convivial.
15h - Espace culturel Albert Camus
► Par le Centre communal d'action sociale

■ Mercredi 11 - Festi'Roche - spectacle folklorique

Par l'ensemble artistique académique Technik, de Slovaquie
15h - La Forge
Gratuit pour les Chambonnaires de plus de 65 ans
► Par le service action culturelle

■ Mercredi 18 - Fête à thème « Dans le cochon tout est bon »

Prestation : Gérard Beaujeu et son accordéon
Résidence autonomie Quiétude
Tarif journée : **17 €** à partir de 11h30
Tarif après-midi : **5,80 €** à partir de 14h30
Sur inscription
► Par la Résidence autonomie Quiétude

■ Samedi 28 - Festival du jeu

De 10h à 18h30 - Parcs Jean Moulin et Jean-Jacques Rousseau
► Par le service action éducative/parentalité

Juillet

■ Dimanche 13 - 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

■ Jeudi 17 - Sortie « Velay express »

Entre Ardèche et Haute-Loire, à travers prairies et forêts, venez découvrir au rythme lent des trains d'autrefois, le plateau du Velay, les gorges du Lignon et le Pays de Saint-Agrève au pied des mythiques Mont-Mézenc et Gerbier de Joncs.
Départ à 8h45 de la résidence autonomie Quiétude
Retour vers 17h30
Tarif : **25 €** environ
Prévoir le pique-nique de midi
Sur inscription
► Par le Centre communal d'action sociale

Août

■ Mercredi 6 - Repas à thème « Barbecue d'été »

Après-midi en chansons
Résidence autonomie Quiétude
Tarif journée : **17 €** à partir de 11h30
Tarif après-midi : **5,80 €** à partir de 14h30
Sur inscription
► Par la Résidence autonomie Quiétude

PRÉVENTION CANICULE

Afin de bénéficier d'une surveillance accrue lors des périodes de vigilance canicule, vous pouvez vous faire inscrire sur le registre des « personnes vulnérables ». Il suffit de téléphoner au 04 77 10 18 24.

En cas de passage en vigilance canicule niveau 3/4, une **salle climatisée est mise à votre disposition** pour votre confort et votre sécurité **à la résidence autonomie Quiétude**, 1 rue du Maquis de 9h-11h30 et 13h30-17h30.

En cas de fortes chaleurs, nous vous encourageons fortement à :

- ▶ Boire de l'eau fréquemment
- ▶ Limiter vos déplacements entre 11h et 17h
- ▶ Porter des vêtements légers
- ▶ Occulter vos fenêtres aux heures les plus chaudes de la journée



ALERTE CANICULE

Adoptez les bons gestes



Venez à Quiétude
Salle climatisée



Buvez de l'eau



Évitez l'alcool



Portez des
vêtements légers



Fermez volets
et fenêtres



Communiquez
avec vos proches



En cas de malaise
ou d'urgence,
appelez le 15

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 : 12 €

Inscription 48 heures à l'avance

■ Les après-midis pour des 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 : 5,80 € (goûter compris)

ALLO SENIORS

Vous avez des questions ou besoins d'informations sur :

- L'habitat et le logement
- Les services pour l'autonomie et les soins
- Les aides financières pour l'autonomie
- Les services pour le transport et la mobilité
- L'accès aux loisirs, à la culture et aux activités sociales
- La participation citoyenne et les initiatives solidaires

Nous sommes là pour vous guider !

Contactez le
06 29 49 35 16

Renseignements et inscriptions
pour participer aux activités proposées au
04 77 10 01 36


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

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