Centre Social de Montbrison

Mosaïque de rencontres

Saison 2023-2024

Centre Social de MONTBRISON

13 place Pasteur - 42600 Montbrison
04.77.96.09.43 - www.csmontbrison.fr
accueil@csmontbrison.fr

Le Centre Social c'est...

Un lieu d'accueil (en centre ville) respectant la mixité sociale et culturelle, d'écoute, de rencontres, d'accompagnement, de participation des habitants, de partenariats, de missions auprès des familles, créateur de liens.
Un lieu où règne un esprit de laïcité, de tolérance, de solidarité, où ces valeurs fondatrices sont à cultiver.

Le Centre Social de Montbrison est une association Loi 1901, qui fonctionne grâce à une **équipe de bénévoles et de salariés** qui s'investissent tout au long de l'année dans différents projets.

Le Centre Social c'est aussi vous ! Chacun peut franchir librement la porte du Centre Social simplement pour venir **rencontrer du monde** en buvant un café**, lire le journal**, **pratiquer la ou les activités** de son choix, **participer à une animation** ou **apporter ses idées**. Chacun peut **devenir bénévole** et trouver sa place au Centre Social selon ses envies, ses compétences, ses disponibilités… Le degré d'engagement reste libre et peut évoluer dans le temps. N'hésitez pas à venir consulter nos propositions de bénévolat disponibles à l'accueil.

Adhérer au Centre Social de Montbrison, c'est :
- Soutenir et partager notre projet associatif et les valeurs qui nous animent
- Aider à financer le fonctionnement quotidien du Centre Social
- Nous encourager à poursuivre nos activités et nos actions
- Devenir acteur : avoir la possibilité de donner son avis, voter à l'Assemblée Générale et peut-être aller plus loin encore !

Cotiser, c'est participer aux frais de fonctionnement de l'association.

Si vous le souhaitez, vous avez la possibilité d'être informé(e) de l'actualité de notre programmation via notre lettre hebdomadaire envoyée par mail.

Le Centre Social de Montbrison dispose d'une reconnaissance d'intérêt général et ainsi d'une autorisation de la Direction Départementale des Finances Publiques de la Loire pour délivrer des reçus fiscaux aux donateurs. Si vous souhaitez nous soutenir en faisant un don, n'hésitez pas à nous contacter pour obtenir un reçu.

Les temps forts...

Inscriptions aux activités

A la salle de l'Orangerie du jardin d'Allard :

Méditation, Pleine forme, Qi Gong, Sophrologie, Yoga : Jeudi 31 août 2023 de 10h à 14h
Anglais, Espagnol, Russe : Jeudi 31 août 2023 de 17h à 19h30
Toutes les activités (sauf marches) : Vendredi 1er septembre 2023, de 10h à 14h

Au Centre Social : A partir du lundi 4 septembre 2023 aux horaires du bureau d'accueil

Au forum des associations de Montbrison : Samedi 2 septembre 2023
(pas d'inscription pour les marches ce jour-là)

Une personne peut en inscrire une deuxième en présentant son règlement.

Les festivités des 50 ans se poursuivent jusqu'en décembre 2023 ! Rejoignez-nous pour un pique-nique géant le 17 septembre !

Spectacle « Ma (non)-violence ordinaire »

Samedi 14 octobre à 20h - salle des fêtes de St-Georges Hauteville
Un *spectacle solo à la fois drôle, émouvant, réflexif et réaliste qui embrasse avec tendresse nos imperfections et notre quotidien cabossé.*

Un spectacle-enquête humoristique sur les conflits, la colère et la violence. Écrit et interprété par Erika Leclerc-Marceau, une comédienne québécoise formée à la Communication Non-Violente depuis 10 ans, ce solo parle d'éducation, des conflits en famille, dans le couple et même des conflits en soi! Une heure pour rire et réfléchir à « comment vivre plus en paix avec soi-même, ses enfants, son conjoint, ses proches et les autres ! » Un spectacle étonnant qui illustre les émotions et l'intensité qui nous traversent.

Possibilité de co-voiturage.

Les autres temps forts...

Festival des solidarités

« La souveraineté alimentaire »
du **17 novembre au 3 décembre 2023**

Projections de film, débats, expo…

Samedi 2 décembre : Marché de Noël éthique et solidaire

22ème Printemps de l'Histoire

Les 5, 6 et 7 avril 2024 « Se soigner en Forez hier et aujourd'hui »

Site : villagedeforez.montbrison42.fr

27ème édition de Livre en fête !

Pour un accès aux livres et à la culture pour tous, le Centre Social organise chaque année une semaine de rencontres d'auteurs et illustrateurs de littérature jeunesse dans les écoles. Des spectacles et une journée dédicaces ouverts à tous auront lieu au Centre Social **le samedi 16 mars 2024**.

Histoires en plein air

Retrouvez les bénévoles pour des histoires pleines d'aventures les mercredis de 17h à 18h, au pied des tours, quartier de Beauregard.

Familles... on vous accompagne !

Trampoline – Lieu d'Accueil Enfants Parents : Espace de jeu, de parole, de rencontre et d'échange, pour les enfants 0-4 ans accompagnés d'un parent. Libre, gratuit et anonyme.

Réouverture le lundi 4 septembre 2023

Ouverture en dehors des vacances scolaires :
lundi et jeudi de 14h30 à 17h30
mardi et vendredi de 9h à 12h
Les 1ers samedis des vacances

Cafés familles et sorties familles : Les cafés familles sont des espaces de convivialité, ouverts à tous, gratuits, où chacun peut partager autour d'un café, ses expériences, ses préoccupations, ses questionnements. C'est aussi un lieu d'échange, d'idées, d'apports mutuels, d'écoute. Les rencontres ont lieu une fois par mois.

Un programme est construit par les familles. Plusieurs sorties sont mises en place au cours de l'année (sortie ski, pétanque, parc d'attraction…). Accessibles à tous les budgets, elles permettent de partager des moments de loisirs avec d'autres familles, autour de Montbrison.

Des animations aux thèmes choisis par les parents sont également proposées, par exemple « Les écrans et la famille », « Comment parler de sexualité à ses enfants », « Comment s'occuper de soi »…

« La famille, c'est comme les branches d'un arbre, nous grandissons tous dans différentes directions, mais nos racines ne font qu'un. »

Aide aux départs en vacances : Nous vous accompagnons en individuel ou collectif pour préparer un projet de départ en vacances. S'adresse aux bénéficiaires d'aides aux vacances de la CAF.

Apprendre à apprendre (avec plaisir) :
Accompagnement scolaire pour les élèves du CP au CM2 sous la forme de jeux pédagogiques et d'ateliers collectifs (théâtre, marionnette, jeux de rôle, lecture d'albums…) une à deux fois par semaine, accompagnés par des bénévoles.

Aide à la scolarité : S'adresse aux collégiens de la 6ème à la 3ème. Une équipe de bénévoles apporte une aide au travail scolaire des collégiens (devoirs, leçons, méthodes...)

Apprentissage du français et échanges culturels

Atelier échanges et cultures autour du français pour les étrangers

Apprentissage du français et approche de la culture française pour les étrangers. Les mardis et vendredis de 14h à 16h30 au Centre Social – Adhésion + 52 € l'année (Possibilité de réduction en fonction du quotient familial). Des séances sont aussi proposées salle Paul Cézanne à Beauregard.

Inscription le mardi 12 septembre 2023 et début des cours le mardi 19 septembre 2023

Atelier français pour adultes

début des cours le lundi 11 septembre 2023

Remise à niveau des connaissances et réapprentissage des bases en lecture, orthographe et calcul, les lundis après-midi. Adhésion + 44 € l'année (Possibilité de réduction en fonction du quotient familial)

Ecrivain public (gratuit) : aide à l'écriture, action ponctuelle à la demande, par des bénévoles du Centre Social (conseils, formation à l'écriture, écrits administratifs, etc.)

Rencontres et partages

Le petit festin

Dans une ambiance chaleureuse, venez cuisiner et partager un repas ensemble.

Pour créer des rencontres et des solidarités entre générations, des ateliers, sorties et animations sont proposées tout au long de l'année, y compris le dimanche. Elles sont accessibles à tous.

Et, en partenariat avec l'Office Municipal des Personnes Agées et des Retraités de Montbrison, la médiathèque, le cinéma REX : portage de livres à domicile et Ciné-mardi

Accès au numérique

Accès public à internet : Salle équipée de postes reliés à Internet, imprimante NB, scanner et casque audio. Nous consulter pour les horaires.

Point minute informatique : Un poste est mis gratuitement à disposition pour de courtes consultations dans le hall d'accueil (hors vacances scolaires). Lundi, mardi, jeudi de 10h à 12h et de 14h30 à 18h00 et vendredi de 10h à 12h.

Stages et ateliers informatiques collectifs ou individuels : Se renseigner à l'accueil.

Trocs et échanges

Trocs de graines : Echanges de graines et d'idées jardin avec l'association Montbrison Forez en Transition.

Café réparation : Ne jetons plus, réparons ensemble ! Objets en panne, cassés, abimés… une seconde vie est possible ! Des bénévoles vous accompagnent une fois par mois pour réparer vos petits appareils électriques, jouets… Venez avec vos outils !

Réparation de vélos : Initiation à l'entretien du vélo, petites réparations et réglages avec Mont'à vélo.

Cycle santé

Le Centre Social est un acteur de la vie associative Montbrisonnaise. Il reste fidèle à sa vocation de promotion sociale et d'éducation culturelle et populaire et défend des valeurs de solidarité et de respect mutuel. Il poursuit ses actions de service à la population avec pour objectif « le mieux vivre ensemble ».

Depuis 2012, le Centre Social, dans son rôle d'animateur de débats a mis en place avec de nombreux partenaires un cycle santé. C'est une programmation de rendez-vous santé tout public qui se déroule d'octobre à juin sous la forme de conférences, d'ateliers de prévention, de réunions d'information… Ces actions répondent aux besoins de la population locale identifiés par le Centre Social lui-même, les partenaires médico sociaux associatifs et institutionnels, et les collectivités. Il priorise les soirées en lien avec les questions de santé publique actuelles et permet d'avoir un éclairage citoyen sur ces thèmes.

Cette année, en lien avec les partenaires médico-sociaux, différents thèmes vont être abordés :
Santé mentale des jeunes, adultes et seniors, ateliers « Je prends soin de moi » dans le cadre de la Semaine bleue, les jeunes aidants, un regard socio-médical sur la question du genre, comprendre la nouvelle carte sanitaire, les femmes et le soin, des actions de prévention : don du sang, journée mondiale du diabète, la médecine et l'intelligence artificielle…

Pour plus d'informations contacter Marilyne GRIVOT : collectifs@csmontbrison.fr

Accueil de loisirs

Activités culturelles, sportives, de découvertes, d'expérimentation...

L'accueil de loisirs est ouvert aux enfants de **3 à 11 ans**, les mercredis et pendant les vacances scolaires. Les modalités d'accueil sont souples : **en journée ou demi-journée** avec ou sans repas entre 7h30 et 18h30. Il vous suffit d'adhérer au Centre Social (carte familiale 15 € - valable pour l'année scolaire) et de régler les frais d'inscription : 2,50 € par enfant/an.

Les tarifs s'appliquent ensuite en fonction de votre quotient familial. Lors de l'inscription une attestation CAF de votre quotient vous sera demandée ainsi que le carnet de santé de votre enfant.

L'espace jeunes pour les 11/17 ans

L'Espace Jeunes est ouvert aux jeunes de 11 à 17 ans, quel que soit leur lieu d'habitation. Plus qu'un lieu de passage, l'Espace Jeunes est un lieu d'informations, d'échanges et d'activités. Les jeunes sont accueillis par les animateurs de la MJC, du Centre Social et de la Ville de Montbrison pour se retrouver entre amis, se détendre, échanger sur leur quotidien et monter des projets. L'Espace Jeunes est ouvert tous les mercredis de 14h à 18h et sur toutes les périodes de vacances scolaires !

Retrouvez les programmes édités 2 semaines
avant chaque période sur notre site :
www.csmontbrison.fr

GRAVO-CLES
Clés Photos Imprimerie
Gravure Serrurerie
Tél: 04 77 58 41 46
Fax: 04 77 58 53 46
gravo-cles@wanadoo.fr
65 Rue Tupinerie - 42600 MONTBRISON

Activités enfants et ados

Arts plastiques : Enfants de 6 à 11 ans et ado/adultes. Stage de 5 séances pour expérimenter des techniques d'artistes, se les approprier et développer son imaginaire.

Nouveau ! Création d'un film d'animation en stop motion

Enfants de 9 à 12 ans. Stage de 9 séances. A partir d'un conte sur la Grèce Antique, les participants réaliseront un court-métrage en papier découpé grâce aux techniques d'animation « stop-motion » en découvrant toutes les étapes (création des personnages, décors, accessoires, storyboard, voix…). Une projection sera organisée en dernière séance avec les familles. Cet atelier s'adresse aux enfants qui aiment créer, dessiner, imaginer des personnages, raconter des histoires, faire des vidéos.

Nouveau ! Danse africaine : A partir de 6 ans. Transmettre et découvrir la culture à travers la danse africaine. Le son des instruments (djembé et dun dun) accompagneront les cours, des moments de partages avec Mamadou, danseur et Djibril, percussionniste.

Mosaïque : Enfants de 5 à 11 ans. Stage de 6 séances. Composer, couper, coller ! Découverte de l'art de la Mosaïque à l'aide de techniques simples et faciles à maîtriser.

Poterie modelage : Enfants de 5 à 11 ans. Stage de 6 séances – Le plaisir d'avoir les mains dans l'argile ! Viens créer et laisser libre cours à ton imagination !

Nouveau ! Sculpture sur bois enfants : A partir de 9 ans. Stage de 8 séances. Viens découvrir l'art et la technique du travail du bois.

Théâtre : 2 groupes 4/6 ans et 7/10 ans. Découverte du plaisir du jeu théâtral ! Tout au long de l'année, les enfants participent à des jeux pour apprendre à parler en public, développer leur imagination et exprimer leurs émotions.

Théâtre ados : Ados de 11 à 16 ans. Espace de convivialité, d'écoute, de respect et de découverte de soi et des autres. Nous travaillons la voix, le corps, l'improvisation, la respiration, l'imaginaire et la création avec la réalisation d'un projet, qui sera l'aboutissement d'un travail de groupe.

Activités adultes

Bien-être et pleine forme

Méditation pleine conscience : Porter attention à son corps, à ses sensations par l'approche du souffle, prendre conscience de toutes les pensées automatiques qui nous renvoient au passé ou au futur mais non au présent, prendre plaisir à sentir son corps et son mental au repos, à ressentir un état de détente profond. Cours hebdomadaire ou sous forme de stage.

Shiatsu : D'origine japonaise, le shiatsu est une technique énergétique qui consiste à réaliser des pressions avec les doigts ou les mains, par-dessus les vêtements, sur des points spécifiques des méridiens utilisés en acupuncture. Stage de découverte de 2 séances.

Nouveau ! Shiatsu suite : Pour développer la pratique des personnes déjà initiées. Stage de 8 séances.

Sophrologie : Ensemble de techniques de relaxation, de respiration, de mouvements corporels et de visualisation positive. L'entraînement à ces techniques permet de mieux gérer le stress et les émotions, reprendre confiance en soi et retrouver un état de bien-être.

Pleine forme : Séances de gym douce, activité physique adaptée.

Nouveau ! Qi Gong : Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise associée à une pratique respiratoire fondée sur la connaissance et la maîtrise du QI (souffle de vie) et qui associe méditation, automassages, étirements et déblocage articulaire, mouvements lents, postures, exercices respiratoires et concentration.

Yoga : Pour acquérir équilibre et mieux-être.

Nouveau ! Yoga doux : Pour les personnes devant pratiquer avec plus de douceur. Parce qu'un yoga classique n'est pas toujours adapté si :

- Nous ressentons des douleurs articulaires et/ou musculaires,
- Les postures engagées sont difficiles / impossibles
- Nous souffrons de limitations physiques
- Nous ne sommes pas à l'aise dans nos respirations
- Nous nous sentons nerveux, stressés et qu'une activité trop intense ne fait pas sens pour nous

A chacun sa marche !

Le Centre Social propose 7 groupes de marche différents pour que chacun puisse trouver le rythme qui lui convient : *A petits pas*, *Les baladins*, *Balade forézienne*, *L'échappée belle*, *Les balades sympas*, *Les Gastropèdes*, *Marche dynamique*. Renseignez-vous à l'accueil.

Marche adaptée : Pour recréer des habitudes de marches, par une pratique hebdomadaire avec un professionnel, vous prendrez du plaisir et améliorerez vos capacités cardiaques, articulaires et musculaires, dans une atmosphère conviviale.

Stages et ateliers découvertes

Nouveau ! A la découverte des plantes sauvages comestibles...

Venez découvrir les plantes sauvages lors d'une balade avec Edith.
Laissez-vous conter leurs légendes , apprenez à les connaître et reconnaître, les cuisiner et les déguster autour d'un goûter ! Une séance de 3h.

Arts plastiques ado-adultes : Stage pour expérimenter des techniques d'artistes pour se les approprier et développer son imaginaire. Les seules compétences à avoir sont l'envie et la curiosité. 5 séances

Stage Fil métallique : Fil de FER ! Mais pour quoi faire ? Écrire un mot, réaliser un oiseau, ou autre... Pour la déco de ma maison. 2 séances.

Stages Macramé : Lucie vous enseignera l'art de faire des nœuds pour faire vos petites décorations de Noël à accrocher au sapin ou au mur ou à assembler en guirlande : couronne, mini sapins, flocons de neige… 2 séances

Nouveau ! **Atelier de percussions corporelles :** Cet atelier musical et convivial est placé sous le signe du partage ! Découverte du corps en tant qu'instrument à part entière (exploration de la palette des sons), apprentissage de chants du monde (Brésil, Afrique...) accompagnés par les percussions corporelles, sensibilisation à des notions musicales simples, apprentissage de phrases rythmiques simples, de canons et de polyrythmies. Une séance d'1h30.

Sculpture sur bois : L'harmonie de l'âme, de l'esprit et des mains reflétée sur bois.
12 séances

Autour du fil

Broderie et + : Au point de croix, broderies Hardanger (broderie norvégienne), Myreska (broderie russe), et également les points traditionnels (tige, nœud, Palestrina, etc...)

Couture : Atelier ouvert à tous les niveaux. Prêt de machine à coudre possible.

Dentelle point rencontre : Echange et pratique pour personnes déjà initiées.

Patchwork débutant : Apprentissage des bases et des différentes techniques.

Patchwork point rencontre : Echange et pratique pour personnes déjà initiées.

Tricot : Tricotage, bavardages : Bonne humeur assurée !

Musique et danses

Accordéon diatonique : Apprentissage collectif pour les personnes déjà initiées.

Atelier chant : Ouvert à tous avec ou sans connaissance musicale requise. Déposer ses tensions, mieux poser sa voix, ressentir les vibrations sonores, travailler le souffle à travers différentes vocalises... pour découvrir le plaisir de chanter et la force de vie du chant.

Chantons à plein chœur : Le plaisir de chanter en groupe, c'est pour tous, hommes, femmes et enfants. Le répertoire est constitué de chansons françaises, folklore, chants du monde. C'est un excellent exercice physique et mental qui développe l'écoute, l'expression et l'épanouissement personnel. Aucun niveau musical n'est requis.

Nouveau ! Danse africaine : A travers les danses, chants et musiques de l'Afrique de l'ouest, venez découvrir, apprendre et savourer le plaisir de danser aux sons des rythmes et percussions (djembé et dun dun), avec Mamadou, danseur et Djibril percussionniste. Accessible à tous.

Danse salon musette : Pratique des danses de salon dans une ambiance conviviale.

Danses folk : Initiation et perfectionnement.

Handi-expression : Danse et expression corporelle pour personnes en situation de handicap.

Langues

Anglais : Plusieurs niveaux, débutant, progression, conversation.

Espagnol : Niveau intermédiaire.

Russe : Vous souhaitez commencer à apprendre le russe ou bien approfondir vos connaissances de cette langue, vous vous intéressez à la culture et à la civilisation russes, alors ces cours sont faits pour vous ! Plusieurs niveaux, débutant, progression, conversation.

Café lingo : Discussions par petites tables en anglais, portugais, allemand, italien et espagnol autour d'un café/thé sur des sujets d'actualité...proposés par les participants ou sur des échanges d'expériences. Possibilité d'apporter son casse-croûte. Atmosphère conviviale, souplesse des horaires selon la disponibilité de chacun. Opportunité d'une visioconférence mensuelle en anglais.

Rencontres et échanges

Apiculture : Découverte théorique et pratique avec l'association Abeille du Forez.

Atelier autobiographie : Vous avez pour projet d'écrire votre autobiographie ou êtes tout simplement curieux, cet atelier vous propose de dérouler le fil de votre histoire à travers divers "outils" pour raviver les souvenirs, les organiser, pour se raconter, dans un groupe bienveillant.

Atelier d'écriture : Explorer le plaisir d'écrire en groupe, délier sa plume, jouer avec les mots...

C'est pas gagné : Ouvrez les portes d'univers imaginaires avec des jeux de rôles...

Communication non-violente découverte : Aller à la rencontre du processus de la communication non violente, se rencontrer soi-même et rencontrer l'autre dans une communication qui permette de vivre des relations plus apaisées, d'apprendre à vivre le conflit autrement.

Communication non-violente pratique : Expérimenter le processus en mobilisant des situations vécues, pour approfondir la connaissance de soi. Pour les personnes déjà initiées.

Détente et évasion : Diaporamas construits sur des thèmes variés chaque semaine : Nature, animaux, voyages vécus ou non, personnages célèbres... Pour un partage culturel et convivial.

Echecs loisir : Tous niveaux

Nouveau ! Généalogie : La généalogie et l'histoire locale vous intéressent ? Venez découvrir comment rechercher dans les archives l'histoire d'une famille ou d'un lieu. 10 ateliers thématiques participatifs, une fois par mois pour découvrir les sources accessibles avec la possibilité de commencer vos recherches pendant l'atelier.

Jeux de société : Après-midi détente, belote, scrabble, jeux de cartes...

Livre en tête : Lecture collective d'un livre d'actualité, réflexion sur la société.

Stage théâtre adultes : Vous avez envie de découvrir ou redécouvrir le plaisir de jouer ? Les séances sont organisées autour d'exercices techniques (vocaux et corporels), d'improvisations, du développement de l'écoute des autres et de la confiance en soi. Les débutants sont les bienvenus.

Arts créatifs

Handi création : Atelier manuel récup', pour personnes en situation de handicap.

Peindre en toute liberté : Point rencontre pour échanger autour de la peinture.

Peinture sur porcelaine : Technique traditionnelle, scandinave. Initiation, perfectionnement.

Reliure : Réfection ou restauration complète de vieux livres, méthode artisanale.

Vannerie : Initiation aux techniques de fabrication d'objets tressés en rotin.

Informations pratiques

Adhésion au Centre Social : L'adhésion familiale d'un montant de 15 € est valable pour l'année scolaire quelle que soit la commune de résidence. Elle prend en compte les membres de la famille vivant sous le même toit.

Mode de règlement : Le règlement est obligatoire à l'inscription y compris pour faire un essai. Il est possible de régler par : chèque (possibilité de paiement en 3 fois), espèces, CB, chèques vacances, Pass loisirs, Pass 70+ de Montbrison.

Essai : Après l'inscription, une séance d'essai est possible, sans annulation de votre part l'inscription est confirmée et aucun remboursement ne pourra être réclamé.
Il n'y a pas d'essai pour les stages.

Remboursement : Les remboursements se feront uniquement au prorata des séances restantes à partir de la date de réception d'un certificat médical par le Centre Social.
Il n'y a pas de remboursement pour les stages. La carte d'adhésion n'est pas remboursable. Les activités sont maintenues sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits.

Comment nous joindre ?

Le bureau d'accueil est ouvert hors vacances scolaires les lundi, mardi, jeudi de 10h à 12h et de 14h30 à 18h30 et le vendredi de 10h à 12h. Une permanence d'information est assurée par un bénévole le samedi de 10h à 12h. Vous pouvez également nous contacter au 04 77 96 09 43 ou accueil@csmontbrison.fr

Suivez l'actualité de notre programmation sur l'application illiwap

Il n'y a pas d'activités dans les locaux du Centre Social pendant les vacances scolaires, hormis l'accueil de loisirs. Fermeture le week-end de l'Ascension.

Le Centre Social est affilié à :

Le Centre Social est soutenu par :

ACTIVITES	Fréquence	Nombre Séances	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Tarif
ACCORDEON DIATONIQUE NIVEAU AVANCE	1 vendredi sur 2	16					17h30-18h30		36 €
ANGLAIS CONVERSATION	hebdo	28		9h-10h30 ou 10h30-12h		9h-10h30 ou 10h30-12h ou 19h45-21h15			186 €
ANGLAIS DEBUTANT	hebdo	28				18h-19h30			186 €
ANGLAIS PROGRESSION	hebdo	28	18h30-20h	18h-19h30	9h-10h30 ou 10h45-12h15				186 €
APICULTURE	2 fois par mois	16			20h30-22h30				36 € (0)
ARTS PLASTIQUES 6-11 ANS	stage	5		17h30-18h30					25 €
ARTS PLASTIQUES ADO - ADULTES	stage	5		18h-19h30					47 €
ATELIER AUTOBIOGRAPHIE	1 fois par mois	10		14h-17h					148 €
ATELIER CHANT	1 fois par mois	12				10h30-12h			72 €
ATELIER CHANT SOIREE	1 fois par mois	10				19h-20h30			64 €
ATELIER D'ECRITURE	1 fois par mois	12	18h-20h						125 €
BRODERIE ET +	hebdo	30				14h-16h30 ou 17h30-20h			59 €+ matériel
C'EST PAS GAGNE	hebdo	30					20h30-23h		16 €
CAFE LINGO	2 fois / mois + visio	25		12h30-13h45					27 €
CHANTONS A PLEIN CHOEUR	hebdo	28		19h15-20h30					145 €
COMMUNICATION NON VIOLENTE DECOUVERTE	1 fois par mois	10					19h30-21h30		87 €
COMMUNICATION NON VIOLENTE PRATIQUE	1 fois par mois	10					19h30-21h30		87 €
COUTURE	2 fois par mois	14	18h-20h30						55 €
DANSE AFRICAINE ADULTES	hebdo	26						9h30-11h	218 €
DANSE AFRICAINE ENFANTS	hebdo	26						11h-12h	152 €
DANSE SALON MUSETTE	hebdo	30					14h30-17h30		54 €

ACTIVITES	Fréquence	Nombre Séances	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Tarif
DANSES FOLK	1 fois par mois	11					20h30-22h30		47 €
DECOUVERTE DES PLANTES	stage	1						14h-17h	29 €(1)
DENTELLE POINT RENCONTRE	hebdo	30		14h-17h					55 €
DETENTE & EVASION	hebdo	30				14h30-16h30			59 €
ECHECS LOISIR	hebdo	60		19h45-22h			19h-21h		22 €
ESPAGNOL	hebdo	28	14h30-16h						186 €
FIL METALLIQUE	stage	2						10h-12h	54 €(1)
GENEALOGIE	1 fois par mois	10		18h30-20h30					48 €
HANDI CREATION	2 fois par mois	16	17h15-18h45						110 €
HANDI EXPRESSION	2 fois par mois	14		17h15-18h15					46 €
JEUX DE SOCIETE	hebdo	63	14h-17h			14h-17h			25 €
LIVRE EN TETE	1 fois par mois	10	18h-20h						11 €+ livre
MACRAME : Décorations de Noël	stage	2						14h-16h30	62 €(1)
MARCHE "A petits pas"	hebdo	35		13h45-16h30					10 €
MARCHE "Dynamique"	hebdo	43			8h30-12h30				10 €
MARCHE "L'échappée belle"	hebdo	35				13h45-16h30			10 €
MARCHE "La balade forézienne"	hebdo	43			13h30-18h				10 €
MARCHE "Les balades sympas"	hebdo	35	13h45-18h						10 €
MARCHE "Les baladins"	hebdo	35		13h45-17h					10 €
MARCHE "Les gastropèdes"	hebdo	52	13h30-18h						10 €
MARCHE ADAPTEE	hebdo	28					14h-15h ou 15h-16h		106 €
MEDITATION - STAGE	stage	1						14h-16h30	13 €(1)
MEDITATION DE PLEINE PRESENCE	hebdo	28				13h45-14h45			114 €
MOSAIQUE 5-11 ANS	stage	6		17h15-18h15					40 €
PATCHWORK DEBUTANT	2 vendredis par mois	16					9h-11h		33 €
PATCHWORK POINT RENCONTRE	2 mardis par mois	16		14h-16h30					33 €
PEINDRE EN TOUTE LIBERTE	hebdo	30		14h-17h					44 €

ACTIVITES	Fréquence	Nombre Séances	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Tarif
PEINTURE SUR PORCELAINE	2 fois par mois	14						9h-12h	199 €
PERCUSSIONS CORPORELLES	stage	1						14h-15h30	17 €(1)
PLEINE FORME (gym douce)	hebdo	28	9h-10h ou 10h-11h				9h-10h ou 10h-11h ou 11h30-12h30		134 €
POTERIE 5-11 ANS	stage	6		17h15-18h45					62 €
QI GONG	hebdo	28					18h-19h30		184 €
RELIURE	hebdo	30				9h-12h			66 €+ matériel
RUSSE CONVERSATION	1 fois par mois	10					16h30-18h		65 €
RUSSE DEBUTANT	hebdo	28	19h15-20h15						186 €
RUSSE INTERMEDIAIRE	hebdo	28	18h-19h						186 €
SCULPTURE SUR BOIS	stage	12						9h-12h	189 €
SCULPTURE SUR BOIS ENFANTS + 9 ANS	stage	8					17h30-19h		60 €
SHIATSU DECOUVERTE	stage	2	9h-12h						14 €
SHIATSU DECOUVERTE SUITE	stage	8	10h-12h						115 €
SOPHROLOGIE	hebdo	28	11h-12h ou 18h30-19h30						184 €
STOP MOTION	stage	9	17h30-19h						125 €
THEATRE 11-16 ANS	hebdo	28				18h30-19h45			220 €
THEATRE 4-6 ANS	hebdo	28		17h15-18h					140 €
THEATRE 7-10 ANS	hebdo	28		18h-19h					180 €
THEATRE ADULTES	stage	8						10h-12h	108 €
TRICOT	hebdo	30	14h-16h45						45 €
VANNERIE MATIN	2 fois par mois	16				9h-11h30			30 €+ rotin
VANNERIE SOIR	hebdo	30	20h30-22h30						53 €+ rotin
YOGA	hebdo	30		8h45-10h ou 18h30-19h45					173 €
YOGA DOUX	hebdo	30		10h15-11h30					173 €

Notes

(0) + adhésion Abeille du Forez, (1) Réduction de 2 €pour les adhérents, (2) Réduction d'1 €pour les adhérents

Calendrier 2023-2024

SEPTEMBRE	
le 17 sept. à 12:00	DANS LE CADRE DES 50 ANS DU CENTRE SOCIAL *Dans une ambiance guinguette, rejoignez-nous pour un pique-nique géant !*

OCTOBRE	
du 02 oct. au 15 oct.	SEMAINE BLEUE au Centre Social *" Vieillir ensemble, une chance à cultiver ! "*
le 07 oct. de 14:00 à 17:00	DANS LE CADRE DE LA SEMAINE BLEUE *Atelier " Je prends soin de moi " avec la plateforme Sport Santé et Kiné Prévention AURA.*
le 09 oct. de 09:00 à 12:00	DANS LE CADRE DE LA SEMAINE BLEUE *Tests " Optique et audio " avec la Mutuelle Loire Forez.*
le 10 oct. à 08:30	ATELIER DECOUVERTE DE LA NAVETTE DE MONTBRISON *Places limitées, sur inscription (Horaire à confirmer)*
le 10 oct. à 20:00	SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTE MENTALE : La santé mentale, parlons-en ! *Témoignages et échanges avec le GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle).*
le 12 oct. à 12:00	DANS LE CADRE DE LA SEMAINE BLEUE *Repas du monde, sur inscription.*
le 13 oct. à 08:30	ATELIER DECOUVERTE DE LA NAVETTE DE MONTBRISON *Places limitées, sur inscription (Horaire à confirmer)*
le 14 oct. à 20:00	SPECTACLE : " MA NON-VIOLENCE ORDINAIRE " *Spectacle solo d'Erika Leclerc Marceau à la fois drôle, émouvant, réflexif et réaliste qui embrasse avec tendresse nos imperfections et notre quotidien cabossé à la salle des fêtes de St-Georges-Hauteville.*
le 14 oct. de 09:30 à 11:30	CAFE REPARATION *Des bénévoles vous accompagnent pour réparer vos petits appareils électriques, jouets…*
le 14 oct. de 10:00 à 13:00	BOURSE " AUTOUR DU FIL ET DU TISSU " *Venez vendre ou acheter du matériel de couture, broderie, tricot...*
le 14 oct. de 10:00 à 12:00	DANS LE CADRE DE LA SEMAINE BLEUE *Temps d'information et d'échanges avec l'intervention du Centre de Ressources Territoriales et de la Filière Personnes Agées sur le projet " EHPAD " hors les murs.*
le 15 oct. de 14:30 à 17:00	DANS LE CADRE DE LA SEMAINE BLEUE *Les rendez-vous du dimanche vous propose un café-papote (jeux, goûter...).*
le 15 oct. à 17:00	RENCONTRES VAGABONDES : Humour et chansons autour de Raymond Devos et Georges Brassens *Par Bernard Pinatel et François Gabion.*

NOVEMBRE	
le 11 nov. à 20:30	RENCONTRES VAGABONDES : Concert avec GrandJé *GrandJé est un chanteur local qui montre le monde tel qu'il est pour ne jamais arrêter de s'indigner, mieux l'imaginer autrement et nous inviter au rêve général !*
le 12 nov. de 14:30 à 17:00	LES RENDEZ-VOUS DU DIMANCHE : Découverte de la collégiale en photos *Animé par Pierre Crayssac.*
le 14 nov. de 09:00 à 12:00	CYCLE SANTE : Dépistage du diabète *Avec la CPTS Loire Forez.*
du 17 nov. au 03 déc.	FESTIVAL DES SOLIDARITES ICI ET AILLEURS (Festisol) *Thème : " La souveraineté alimentaire ", ciné, débat, expo... Organisé par un collectif d'associations de solidarité internationale.*
le 18 nov. de 09:30 à 11:30	TROCS DE GRAINES ET DE PLANTS ET CAFE REPARATION *Avec Montbrison Forez en Transition, Mont'à vélo et le Centre Social.*

Calendrier 2023-2024

le 18 nov. de 10:00 à 17:00	VILLAGE DE FOREZ *Braderie des revues et cahiers anciens de Village de Forez.*
le 19 nov. de 09:30 à 12:30	BOURSE AUX JOUETS ET LIVRES ENFANTS *Lutte contre le gaspillage et solidarité entre familles. Une table par déposant.*
le 25 nov. à 21:00	BAL FOLK *Animé par le groupe Musiqu'à Deux à la salle des fêtes d'Ecotay l'Olme.*
le 26 nov. de 14:30 à 17:00	LES RENDEZ-VOUS DU DIMANCHE : Animation musicale autour de la flûte *Présenté par l'école de musique le " Merle noir ".*

DÉCEMBRE	
le 02 déc. de 10:00 à 18:00	FESTISOL : Marché de Noël éthique et solidaire *Vente par des associations de solidarité internationale, animations pour tous...*
le 09 déc. de 09:30 à 11:30	CAFE REPARATION *Des bénévoles vous accompagnent pour réparer vos petits appareils électriques, jouets…*

JANVIER	
le 13 janv. de 09:30 à 11:30	CAFE REPARATION *Des bénévoles vous accompagnent pour réparer vos petits appareils électriques, jouets…*
le 13 janv. à 20:30	RENCONTRES VAGABONDES : Théâtre " De cendre et de neige " *Avec la troupe Art'scene.*
le 18 janv. à 20:00	UNIVERSITE POPULAIRE : Intelligence artificielle, avantages et limites *Avec ZOOMACOM.*
le 20 janv. de 09:30 à 15:30	ESPACE DE GRATUITE *Pour un geste solidaire et pour redonner une seconde vie aux vêtements.Vous pouvez donner sans prendre et prendre sans donner.*
le 28 janv. à 14:00	VILLAGE DE FOREZ : La Marine de Loire *Animé par Pierre-Michel Therrat.*
le 30 janv. à 20:00	UNIVERSITE POPULAIRE : Education populaire, un phénix toujours renaissant ! *Avec l'intervention de Paul Masson.*

FÉVRIER	
le 10 févr. de 09:30 à 11:30	CAFE REPARATION *Des bénévoles vous accompagnent pour réparer vos petits appareils électriques, jouets…*
le 11 févr. à 14:00	VILLAGE DE FOREZ : Initiation à l'archéologie du bâti *Présentée par Christian Le Barrier.*

MARS	
le 16 mars de 09:30 à 11:30	TROCS DE GRAINES ET DE PLANTS ET CAFE REPARATION *Avec Montbrison Forez en Transition, Mont'à vélo et le Centre Social.*
le 29 mars à 21:00	BAL FOLK DE PRINTEMPS *Bal enfants 17h - Bal adultes 21h avec le groupe Diatonissimo.*

AVRIL	
du 05 avril au 07 avril	VILLAGE DE FOREZ : 22ème PRINTEMPS DE L'HISTOIRE *Thème : " Se soigner en Forez hier et aujourd'hui ".*
le 13 avril de 09:30 à 11:30	TROCS DE GRAINES ET DE PLANTS ET CAFE REPARATION *Avec Montbrison Forez en Transition, Mont'à vélo et le Centre Social.*

MAI	
le 25 mai de 09:30 à 11:30	TROCS DE GRAINES ET DE PLANTS ET CAFE REPARATION *Avec Montbrison Forez en Transition, Mont'à vélo et le Centre Social.*

Permanences des associations hébergées...

Point Conseil Budget avec l'UDAF

Permanences sur RDV au Centre social
le 4ème jeudi du mois de 9h à 12h

Renseignements au 06 08 23 74 54
ou pcb.gop@udaf42.fr

Collectif Mont'à vélo

Echanges et expériences autour du vélo
1er mardi du mois à 19h30 : Réunion du collectif
montavelo42@laposte.net

Rencontres implant :

Espace d'échange entre personnes concernées par l'implant cochléaire, personnellement ou pour un proche.
Les samedis : 23 septembre, 25 novembre, 27 janvier, 9 mars, 4 mai de 14h30 à 16h
coch.implant.montbrison@gmail.com

Montbrison Forez en Transition

Devenez acteur du changement
Réunion 1er lundi du mois à 20h.
mf.transition@gmail.com

Groupe d'échange fibromyalgie :

Permanence chaque 1er samedi du mois de 14h30 à 16h30.
severinebrunel@orange.fr

AMAP en FOREZ

Jeudi de 18h30 à 19h30
Distribution de paniers
contact@amapenforez.fr
https://www.amapenforez.fr/

UFC Que choisir

Permanences : le 3ème jeudi du mois de 10h30 à 12h30 sur RDV.
Contact : 07 82 48 74 45
montbrison@loire.ufcquechoisir.fr

VVASI : Victimes de Viols Abus Sexuels et Incestes

Lieu de rencontre et d'échange entre victimes ou famille de victimes sans approche médicale
Permanences: Les 1er et 3ème jeudis du mois (hors vacances scolaires) de 18h à 20h
vvasi21@orange.fr ou 04.77.96.09.43

Système d'échanges Local

Bourses d'échanges,
repas partagés...
http://forez.communityforge.net

Alphadex

SOLUTIONS DE CLASSEMENT

FABRICANT FRANÇAIS 42

Armoires Rotatives
Rayonnages
Dossiers et Aménagements

Tél. : 04 77 97 04 04 - Email : info@alphadex.fr
www.alphadex.fr
333 route de Montbrison - ZI de Tournel - 42600 CHAMPDIEU

Sébastien LEROUGE

Peinture Décoration
Intérieur-Extérieur
Revêtement de Sols

Allo Déco

1, lot les Romans - 42600 CHAMPDIEU

06 15 92 69 69 allodeco.sl@gmail.com

Intermarché MONTBRISON

Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 20h NON STOP
le dimanche de 9h à 12h30

ZAC des Granges - Tél. 04 77 96 34 44

MONTBRISON

LIVRAISON A DOMICILE ENTRE PARTICULIERS VIA SHOPOPOP

leDRIVE Intermarché

www.ledriveintermarche.com

Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 19h30

biocoop | Scop ForezBio

LA BIO NOUS RASSEMBLE

Bio Équitable Local

9H00 - 19H00
Du Lundi au Samedi

Complexe C.Briant - La Bruyère - 42600 Savigneux

Le paradis des enfants | name it

2 BOUTIQUES DE VÊTEMENTS MULTIMARQUES
0-18 ans
OUVERTES DU MARDI AU SAMEDI
DE 9H À 12H ET DE 14H À 19H

www.paradis-des-enfants.fr

10 Place des Combattants
Montbrison
04 77 58 79 12

+ Nouvelle page
Scanner moi

4 rue du Marché
Montbrison
04 69 34 50 26

GEDIMAT

Vilvert Matériaux

Montbrison
12 rue des Cordeliers
04 77 58 96 66
Jean-François Girardet
Histoire de Vins
histoiredevins@live.com

MEUBLES ANDRÉ GAY
Mobilier Séduction
17, bd Carnot
42600 MONTBRISON
meublesgay@orange.fr
Tél. 04 77 58 42 40
SALONS • SALLES À MANGER • CUISINES • CHAMBRES
LITERIES et ACCESSOIRES • DRESSING • DÉCORATION

RESTAURANT
MS
MISE EN SCÈNE
RESTAURANT
Mise en Scène
DU MARDI AU SAMEDI :
12H00 À 13H30
DU JEUDI AU SAMEDI :
19H15 À 20H45
15 PLACE DES PÉNITENTS
MONTBRISON
04 77 76 28 13
@CONTACT@MISEENSCENE.PRO
MISE EN SCÈNE

Imprimerie de la Plaine
MONTBRISON
22 bd des Entreprises - Z.I. de Vaure
42600 MONTBRISON
Tél. 04 77 58 32 17
imprimerie.ipm@wanadoo.fr

JARDINERIE
SAISONS VERTES
Depuis 2000
MOTOCULTURE
Christophe CELLIER • Hervé DERORY • Sandrine ARCIS
04 77 58 94 38
saisonsvertes@orange.fr
4 Av. Louis Lépine,
Les Jacquins,
42600 Montbrison
Ouvert du Lundi au Samedi
de 8h-12h à 14h-18h30
Juillet & Août : fermé le lundi

ATELIER 34&5
ETUDE, CONCEPTION, REALISATION
1 Quai des eaux minérales
42600 Montbrison
06.14.56.11.72

Garage ROBERT
Réparateur agréé
PEUGEOT
Zone des granges
27, rue des grands chênes
42 600 MONTBRISON
Tel : 04 77 58 21 55
garagerobert@orange.fr

DALBE
DALBE
ZAC des Granges
Rue de Laplatte
42600 MONTBRISON
04 77 58 76 27
DÉMONSTRATION ET ATELIER
Loisirs Créatifs
Beaux Arts
Encadrements
dalbe-montbrison@sfr.fr
www.montbrison.dalbe.fr

Chèque Cadeau MONTBRISON @FOREZ
Découvrez les Chèques cadeaux
MONTBRISON mes boutik'
+ DE 150 COMMERCES PARTENAIRES
Points de vente : LM fleuriste - 3 rue Notre Dame / Opalyc - 20 Bd Chavassieu / Fleur de lin - 6 Place des Combattants / Crédit Agricole - 1 Rue St Jean et 16 Bd Lachèze / Office du Tourisme - 1 Place de Eugène Beaune
+ d'info sur www.montbrisonmesboutik.com ou 06.11.58.24.80

« Internet peut vous apporter 100 000 réponses. Votre librairie vous apporte la bonne réponse »
Neil Gaiman
plein ciel
Librairie Lavigne
Heures d'ouverture :
Lundi 14h-19h
Du mardi au vendredi 9h-12 et 14h-19h
Samedi 9h-12h30 et 14h30-19h
04 77 96 92 84
25 rue Tupinerie à MONTBRISON
www.librairie-papeterie-lavigne.com

BRICOMARCHÉ
MAISON - JARDIN
MONTBRISON
Zone des Granges
10, Allée Jean 1er du Forez
04 77 96 02 29
pdv20205@mousquetaires.com
Ouvert du Lundi au Samedi
De 9h à 12h et de 14h à 19h
Découpe Bois et Verre
Retrait en magasin 2h
Livraison à domicile
Nos solutions de paiement

TAXI BAFISI-VIAL
06 08 81 87 22
06 76 90 83 86
SAVIGNEUX
TAXI
TAP : HOSPITALISATION - RAYONS - DIALYSE - KINÉ...
GARE - AÉROPORT

Agence My Home
Conseillère Immobilier
Pauline Desharbes
07 48 94 19 84
pauline.desharbes@agence-myhome.com
ACTIPARC 9 allée du vorzelas
42480 La Fouillouse
www.agence-myhome.com

L'UNIVERS DU PC
VENTE DE PC NEUF OU D'OCCASION – REPARATION
19 BIS AVENUE DE LA LIBERATION 42600 MONTBRISON
04.77.96.98.28 – contact@luniversdupc.fr

JouéClub!
ZAC des Granges
1 allée Jean 1er du Forez
42600 MONTBRISON
Tél: 04.77.58.61.59
Email: jc-montbrison@joueclub.net
Jouéclub Montbrison Loire
joueclubmontbrison42

Praticienne en Shiatsu Traditionnel

Charlotte Muller

指圧

06 45 82 69 94

charlottemuller2000@yahoo.fr

Sur RDV uniquement
7 chemin du Pontet
42600 Ecotay L'Olme

Agrément 50% réduction fiscale (ou crédit d'impôt)

MOD
Main d'Œuvre à Disposition
Association loi 1901

Accepte CHÈQUES EMPLOI SERVICE UNIVERSEL

services à la personne

MÉNAGE • REPASSAGE • MANUTENTION • JARDINAGE • BRICOLAGE

PROFESSIONNALISME
FLEXIBILITÉ - RÉACTIVITÉ
SANS ENGAGEMENTS

SECTEURS D'INTERVENTION
MONTBRISON
FEURS • BOEN-SUR-LIGNON
MONTROND-LES-BAINS

PROFESSIONNELS • ASSOCIATIONS • PARTICULIERS • COLLECTIVITES

contact@mod42.fr TÉL. : 04 77 96 06 17 www.mod-montbrison.fr

Crédit Mutuel

CRÉDIT MUTUEL MONTBRISON

18 T Boulevard Lacheze
42600 Montbrison

2 Place du 8 Mai
42450 Sury-le-Comtal

Email : 07251@creditmutuel.fr

04 77 44 24 13

SOYEZ ACTEUR DE VOTRE SANTE – C'EST UN BIEN PRECIEUX

Mutuelle Loire Forez

MA MUTUELLE DÉFEND LA SÉCU
ALTERNATIVE MUTUALISTE

Montbrison
16 Bd Chavassieu

Boën sur Lignon
44 rue de la Chaux

Feurs
8 rue de la Loire

contact@mutuelleloireforez.fr 04.77.96.94.61

SPORT 2000
ESPACE MONTAGNE

MONTBRISON !

AMBIANCES CUISINES & BAINS
acb

· Etude, conception et pose de cuisines, salle de bains et dressing
· Electroménager et pièces détachées toutes marques
· Accessoires et décorations

AMBIANCES CUISINES & BAINS
14 boulevard lachèze - 42600 MONTBRISON
Tél: 04.77.58.41.25 Mail: dg-acb@orange.fr
Nos réalisations: acb_montbrison