

2023/2024



**SENIORS**

# Où !

à partir de 60 ans, seniors adhérents du Centre Socioculturel de Tournon et des clubs partenaires

**PROGRAMME  
SEPTEMBRE 2023**



EN PARTENARIAT  
AVEC

D'ARDECHE EN HERITAGE



et le soutien de



# SEPTEMBRE

## DU LUNDI 4 AU JEUDI 7

*Un séjour pas comme les autres avec un programme spécialement conçu pour les personnes à mobilité limitée.*

Tarifs selon QF sur inscription.

## UN SÉJOUR DIFFÉRENT : LE GÉVAUDAN

## MARDI 5

*Christine vous invite à venir construire le programme culturel du trimestre à partir de 14h au Centre.*

Gratuit, ouvert à tous.

## COMMISSION CULTURELLE

## SAMEDI 9

*En route pour le Festival Les Belles Journées à Bourgoin-Jallieu, venez assister aux concerts de Zazie, Izia et Adé.*

Tarif 16€, départ du Centre à 16h. Sur inscription.

## FESTIVAL LES BELLES JOURNÉES



## MERCREDI 13

Tarifs 2€ piscine, 6€ piscine & spa, départ du Centre à 11H15. Sur inscription.

## PISCINE SPA À ST VALLIER

## LUNDI 18

*Réunion mensuelle du groupe senior au Point Commun à partir de 9h30.*

Gratuit, ouvert à tous.

## ON EN DISCUTE

## JEUDI 21

*3h d'atelier exceptionnel avec Elodie Lepoutre. Elle vous emmène à la (re)découverte de plantes sauvages comestibles et vous propose un petit atelier culinaire ensuite. Vous confectionnerez des beignets et sirops après la cueillette. Après dégustation, apportez vos bocaux vides pour emporter les surplus et les sirops.*

Participation 5€, sur inscription au Centre (places limitées. Rendez-vous à 9h30 à l'Espace Oasis, avenue Hélène de Tournon à Tournon-sur-Rhône.

## SORTIE DÉCOUVERTE, BALADE CUEILLETTE DE PLANTES SAUVAGES

## DU 26 AU 12 OCTOBRE

*Grande journée forum le 30 septembre : accueil, stands, démonstration, ateliers pratiques et conférences de 9h à 19h. Suivie d'un apéro musical et food truck à 19h et à 20h30 bal folk avec « Rue d'la soif ». Venez nombreux.ses !*

Tarif libre et conscient, ouvert à tous, Journée Forum à la Salle polyvalente de Saint-Jean-de-Muzols.

Renseignements et programme détaillé au Centre et sur [www.cstournon.com](http://www.cstournon.com)

## FESTIVAL DU TERRITOIRE DURABLE

**DU LUNDI 25 AU VENDREDI 29**

**TOURNÉE DES CAFÉS SENIORS**

Seconde édition de la Tournée à la rencontre des habitants du territoire : Saint-Donat-sur-Herbasse, Tournon-sur-Rhône, Colombier-le-vieux, Chavannes et Vion.

Se retrouver simplement autour d'un café pour échanger, se rencontrer, mais aussi conseiller et informer.

**NOUVEAU** : La bibliothèque vous proposera des temps partagés de lecture à voix haute. Des animations numérique et bien-être vous seront proposées.

Gratuit, ouvert à tous.

**La Tournée**  
DU 25 AU 29 SEPTEMBRE 2023  
café seniors #2

Info  
Découverte  
Proximité  
Conseil  
Echange  
Animations  
numériques & bien-être  
(libre et sans inscription)

DE 10H À 16H

LUNDI 25 ST DONAT/HERBASSE-PLAGE CHANIER  
MARDI 26 TOURNON/RHÔNE-QUAI FAYARDNET  
MERCREDI 27 COLOMBIER-LE-VIEUX  
JEUDI 28 CHAVANNES  
VENDREDI 29 VION

Temps partagé et lecture à voix haute avec la bibliothèque de Chavannes. Animations numériques et bien-être.

Possibilité de transport aux alentours de la commune.  
Renseignements et inscriptions au 04.20.28.25.29

Logo: ARCHE

Partenariat avec les institutions culturelles et les communes

## NUMÉRIQUE

### MODULES INFORMATIQUE

2€ le module, sur inscription, lundis et mardis de 14H à 16H, au Point Commun.

**LUNDI 18** - Découvrir l'ordinateur : utiliser la souris, le clavier, se repérer sur le bureau, se connecter au wifi.

**MARDI 19** - Ranger ses documents, organiser ses fichiers et dossiers.

**LUNDI 25** - Traitement de texte

**MARDI 26** - Prendre en main son smartphone, sa tablette.



### FORMATION ITINÉRANTE

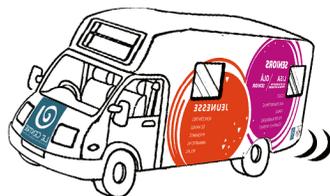
30€ pour 15 séances + 12€ d'adhésion annuelle au Centre.  
Sur inscription en mairies, de 9h30 à 11h30.

**SAINT VICTOR** - mercredis 20 et 27.

**COLOMBIER-LE-VIEUX** - vendredis 15 et 22.

**VION** - mercredis 20 et 27.

**LARNAGE** - jeudis 14 et 21.



# DU NOUVEAU !

## ATELIER LECTURE CRÉATIVE

L'association Rezolu et ses deux artistes, Anne et Virginie, propose 14 séances d'ateliers de création et de fabrication pour mettre en scène des contes et rendre la lecture accessible à tous. Partagez des rencontres dans une ambiance conviviale, mobilisez vos capacités créatives, découvrez vos talents ! Goûter partagé après chaque séance.

Les jeudis de 14h30 à 16h30 à partir du 21 Septembre (hors vacances scolaires).

Gratuit, sur inscription à la MJC Centre Social de Tain au 04 75 08 09 12.



## COURS QI QONG

Cette pratique traditionnelle chinoise implique des mouvements lents accompagnés d'une respiration contrôlée, pour agir sur le souffle, l'équilibre et l'écoute de son corps. 1h30 de pratique hebdomadaire avec Gislaine à la Maison Municipale pour Tous.

Les mercredis de 14h15 à 15h45 toute l'année (hors vacances scolaires). Tarif selon votre QF de 155€ à 235€. Essai gratuit sur inscription, paiement en plusieurs fois possible.

# ET TOUTE L'ANNÉE

## REPRISE DES COURS AQUAGYM SENIORS : LUNDI 11 ET MARDI 12

1h d'activité physique dans l'eau au Centre Aquatique Linaë de 8h30 à 9h30 toute l'année. En partenariat avec les Clubs de Chantemerle et La Roche de Glun.

## REPRISE DES COURS GYM PRÉVENTION SENIORS : MARDI 12

1h de gym santé avec un professionnel de la Gym Volontaire.

Maison Municipale pour Tous les mardis de 8h30 à 9h30 pendant 30 séances.

Tarif selon QF (90€-130€), paiement en plusieurs fois possible. Essai gratuit sur inscription.

## INSCRIPTIONS - RENSEIGNEMENTS

Au Centre Socioculturel  
18 place Rampon - [contact@le-centre.net](mailto:contact@le-centre.net)  
04 28 50 00 85  
Programme Tout Public disponible au Centre

Du Lundi au jeudi : 9h/12h - 13h30/18h  
vendredi : 16h. Fermé le mardi matin

Adhésion : 12€, 6€ pour les minima sociaux