

2023/2024



Où là !

SENIORS

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

PROGRAMME
JANVIER FÉVRIER MARS



EN PARTENARIAT
AVEC

ARDÈCHE EN HÉRITAGE



et le soutien de



Ardèche®
LE DÉPARTEMENT

JANVIER

JEUDI 4

GRANDE JOURNÉE JEUX

Rendez-vous incontournable à l'accueil de Loisirs Mosaïque ! Journée 100% familles où sont conviés enfants, jeunes, parents, grands-parents, habitants pour vivre un temps de jeux et de convivialité. En partenariat avec les Jeux du K'dor et ses 1001 jeux : grand jeu en bois, jeux d'ambiance, jeux sur table mais aussi parcours motricité pour les plus petits !



Participation 1€/enfant pour la journée, petite restauration et bar à sirop sur place, sans inscription, au Modul'R - 336 Chemin Imbert 07300 Tournon-sur-Rhône. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

LUNDI 8

SORTIE À ST DONAT

Vous êtes invités à la réunion de programmation des prochains ciné goûters ! Gratuit sur inscription, nombre de place limité, départ du Centre à 13h45.

MERCREDI 10

SORTIE PISCINE ET SPA

3€ piscine et 6€ piscine/spa, à St Vallier, départ du Centre à 11h30, retour à 14h.

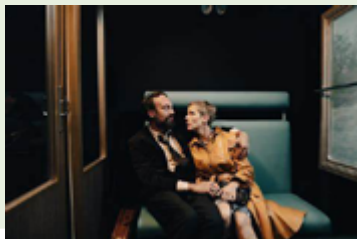
LUNDI 15

ON EN DISCUTE

Réunion mensuelle du groupe seniors à 9h30 au Point Commun.

MARDI 16 SORTIE THÉÂTRE, 1 SOIRÉE, 2 SPECTACLES

"Nos paysages mineurs" 19h et "En finir avec leur histoire" 21h. Une vie d'amour résumée en 1h de trajet en train : c'est le pari poétique de "nos paysages mineurs". La suite : nous retrouvons Liliane et Paul 17 ans plus tard. 7€ par spectacle, à la Comédie de Valence, départ du Centre à 17h45



MERCREDI 17

RESTITUTION DE LECTURE CRÉATIVE

Avec le groupe de seniors, Anne BUGUET et Virginie DOLLAT mettent en scène les créations de l'atelier «lecture créative» qui se sont déroulées de septembre à décembre 2023.

Rendez-vous à 14h30 à la MJC CS de Tain, gratuit sur inscription auprès du «Pass Famille» 07 84 90 62 06.

VENDREDI 19

NUIT DE LA LECTURE

Apportez votre texte à lire lors d'un direct non-stop à la radio de 11h à 18h. À Déclic Radio 2 place Jean Jaurès. Au Point Commun : atelier d'écriture sur le thème du corps animé par Ben de La Mine. Puis pièce de Théâtre "Eclats de vie" de et avec Delphine Deschamps accompagnée de Claudia Montaldo. Une pièce enjouée autour d'un vécu douloureux.

A partir de 18h au Point Commun.

SAMEDI 20

REPAS CONTÉ À CHANOS-CURSON

À l'occasion du Festival du conte : apéro, repas et soirée avec le conteur. 20€, inscription au Centre avant le 15/01, places limitées, départ du Centre à 18h15.

MERCREDI 24

SORTIE THÉÂTRE À SAINT-DONAT

"Le jour J de Mademoiselle B" : il n'y a pas d'âge pour avoir la trouille, croyez-en Mademoiselle B ! À partir d'une simple histoire de trac, Gabriel F. de la Comédie itinérante, met en scène une fable sur le courage à l'adresse des petits et des grands.

10€ sur inscription, à l'Espace des Collines, départ du Centre à 19h (spectacle à 20h).



MARDI 30

COMMISSION SORTIE

Rendez-vous à 14h au Point Commun pour construire ensemble les sorties, gratuit sans inscription.



NUMÉRIQUE JANVIER

CAFÉ NUMÉRIQUE

Pour échanger autour du numérique ou se faire aider. Ouvert à tous, entrée libre et gratuite.

Les jeudis de 14h à 16h :

Tournon (Point Commun) : 11

Pont de l'Isère (Mairie) : 18

Etables (salle communale) : 25

MODULES INFORMATIQUE

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

LUNDI 8 - Pinterest : découverte du site d'inspiration.

LUNDI 15 - impot.gouv.fr : découverte du site internet.

MARDI 16 - Télévision et documentaire sur internet : en direct et en replay.

LUNDI 22 - Tableur : Créer un tableau de budget personnel.

MARDI 23 - E-santé : prise de rendez-vous médical et téléconsultation.

LUNDI 29 - Se déplacer avec internet sur son smartphone : utilisation du GPS.

MARDI 30 - Retouche photo : découverte du site Pixlr.

FORMATIONS ITINERANTES

Sur inscription dans les mairies, 15€/30 séances. De 9h30 à 11h30

ST VICTOR ET VION : mercredis 10, 17 et 24

COLOMBIER-LE-VIEUX : vendredis 12, 19 et 26

LARNAGE : jeudis 11, 18 et 25

FÉVRIER

VENDREDI 2

CINÉ GOÛTER

Projection du film «la syndicaliste» à 14h30 à l'Espace des Collines de St Donat, suivi d'un goûter.

3€ goûter inclus. Départ du Centre à 13h30, sur inscription.



SAMEDI 3

SORTIE NEIGE ET RAQUETTES

Tarifs et infos à venir, se rapprocher du Centre. Inscription avant le 23 janvier.

JEUDI 8

SORTIE THÉÂTRE À TOURNON

"Gueules noires": 2 mineurs se retrouvent bloqués sous terre après un coup de grisou.

10€, rendez-vous à 19h45 au Ciné Théâtre.



MARDI 13 SORTIE JOURNÉE AUX HUILLERIES RICHARD

Visite guidée du moulin de Nyons (huile d'olive) et de Montoisson (huile de noisette, noix et colza grillé).

7€ sur inscription, départ du Centre à 8h30, apportez votre pique-nique, on déjeune avec le Centre Social de Nyons le midi.

MERCREDI 14

SORTIE PISCINE ET SPA

3€ piscine et 6€ piscine/spa, A Saint-Vallier, départ du Centre à 11h30, retour à 14h.

JEUDI 15

CYCLE PRÉVENTION ATELIER D-MARCHE

Un programme autour de la marche avec Guy Costechareyre de l'association Adal. Les jeudis après-midi à 14H au Point Commun.

Gratuit sur inscription auprès du Centre, un podomètre vous sera offert pour toute participation.

FÉVRIER (SUITE)



VENDREDI 16

ATELIER CUISINE

Découverte de la cuisine vivante. Venez préparer des burgers d'hiver végétariens, avec des ingrédients de qualité et savoureux ! Et ensuite, on déguste ensemble. Participation 6€, sur inscription au Centre, 9h30, Oasis ou Point Commun, lieu à préciser.

LUNDI 19

ON EN DISCUTE

Réunion mensuelle du groupe seniors, à 9h30 au Point Commun.

MARDI 27

COMMISSION SORTIE

Rendez-vous à 14h au Point Commun pour construire ensemble les sorties, gratuit sans inscription.

MARS

MARDI 5

COMMISSION CULTURELLE

On vous attend pour construire le programme culturel du prochain trimestre. Rendez-vous à 14h au Centre, gratuit sans inscription.

JEUDI 7



SORTIE THÉÂTRE MUSIQUE ET VIDÉO

Metteuse en scène et musicienne, Séverine Chavrier a connu une adolescence marquée par la rigueur de l'apprentissage de la musique. Avec Aria da Capo, elle met en scène cette expérience singulière par la voix de quatre ados. 7€, à la Comédie de Valence, départ du Centre à 18h45.

VENDREDI 8

**JOURNÉE INTERNATIONALE DE LUTTE POUR
LES DROITS DES FEMMES**

Et si on la construisait Ensemble ?

MARDI 12

 **SORTIE DANSE À TOURNON**

Le Royal National Ballet de Georgia est en recherche constante de chorégraphies tout en conservant les traditions il mêle danse classique, moderne et traditionnelle.

12 à 18€ selon QF, au Ciné Théâtre de Tournon à 19h45.



MERCREDI 13

SORTIE PISCINE ET SPA

3€ piscine et 6€ piscine/spa, A Saint-Vallier, départ du Centre à 11h30, retour à 14h.

JEUDI 14

CYCLE PRÉVENTION ATELIER D-MARCHE

Un programme autour de la marche avec Guy Costechareyre de l'association Adal. Les jeudis après-midi à 14H au Point Commun.

Gratuit sur inscription auprès du Centre, un podomètre vous sera offert pour toute participation.

LUNDI 18

ON EN DISCUTE

Réunion mensuelle du groupe seniors. 9h30 au Point Commun.

MARDI 19

 **UN GOÛTER EN IMAGES**

Retour en images et projection sur grand écran de vos souvenirs lors d'un goûter. Venez avec vos meilleures photos sur clé usb ou votre appareil, téléphone et câble de chargement, au besoin nous vous aidons avec la manipulation.

Gratuit sans inscription, rendez-vous au Point Commun à partir de 15h.

MERCREDI 20

 **SORTIE À LA JOURNÉE À GRENOBLE**

Visite du Musée de Grenoble, montée à la Bastille en téléphérique et déjeuner au restaurant.

30 à 45€ selon QF, places limitées, sur inscription au Centre. Départ du Centre à 9h, retour en fin de journée.



MARDI 26

COMMISSION SORTIE

Rendez-vous à 14h au Point Commun pour construire ensemble les sorties, gratuit sans inscription.

ET TOUTE L'ANNÉE

AQUAGYM ACTIV'DOUCE à Linaë, lundi ou mardi, 8h30-9h30, hors vacances scolaires

GYM VOLONTAIRE à la Maison pour Tous de Tournon, mardi 8h30-9h30.

-> Sur inscription uniquement. Essai gratuit.

LE CENTRE VOUS INFORME SUR

L'ACCESSIBILITÉ DE VOS SORTIES :



Sortie accessible pour tous



Sortie dont l'accessibilité est limitée



Sortie dont l'accessibilité est difficile

ESCALE RÉPIT

L'escalre répit, lieu d'aide aux aidants de personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie propose un calendrier d'activités collectives riche et varié.

Afin de répondre au besoin des aidants, l'année 2024 aura pour fil conducteur le « bien être ». Voici quelques exemples d'après-midi :

DU YOGA avec Anne Buguet le 29/01, 05/02, 04/03

DE LA MUSICOTHÉRAPIE avec Sarah Raynaud-Godefroy 08/01, 12/02, 11/03

DEUX SORTIES : le Train des fêtes le jeudi 4 janvier, et la rencontre du collectif Kanlaréla à St Félicien avec la fédération ADMR le jeudi 21 mars.

Le programme du premier semestre est disponible en ligne sur www.archeagglo.fr
Pour plus de renseignements : 06 60 87 74 11

INSCRIPTIONS - RENSEIGNEMENTS

Au Centre Socioculturel
18 place Rampon - contact@le-centre.net
04 28 50 00 85 ou 07 82 72 58 89
Programme Tout Public disponible au Centre

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

Adhésion : 12€, 6€ pour les minima sociaux