



Où ! SENIORS

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

PROGRAMME 2023
JANVIER FEVRIER MARS



EN PARTENARIAT AVEC



et le soutien de



ardèche
LE DEPARTEMENT

JANVIER

LES MODULES NUMÉRIQUES *Sur inscription, 14h à 16h, au Point Commun.*

MARDI 3 - CANVA Découvrez le site internet Canva, pour créer affiche, invitation, carte de vœux, CV...

JEUDI 5 - PIXLR Découvrez le site internet PixLR pour retoucher vos photos en ligne.

MARDI 10 - SERVICE-PUBLIC.FR Apprenez à utiliser le site internet officiel de l'administration française, pour vous informer, connaître vos droits et devoirs et effectuer vos démarches administratives.

JEUDI 12 - CRÉATION D'UN ALBUM PHOTO Apprenez à créer votre album photo personnel.

MARDI 17 - CAF.FR Découvrez et prenez en main le site internet de la Caisse d'Allocation Familiale, trouver des informations, connaître et simuler vos droits, effectuer vos démarches en ligne.

JEUDI 19 - FACEBOOK Découvrez le site de ce réseau social en ligne et apprenez à créer des publications (texte, image, vidéos...), à trouver des amis, à échanger des messages, joindre des groupes.

MARDI 24 - IMPOT.GOUV.FR Apprenez à utiliser le site internet officiel des impôts, pour vous informer, connaître votre situation fiscale et vos obligations, pour effectuer vos déclarations et paiements.

JEUDI 26 - PINTEREST Découvrez le site internet d'inspiration créative et apprenez à rechercher ce qui vous inspire.

MARDI 31 - PRENDRE UN RDV MÉDICAL Apprenez à prendre rdv chez un professionnel de santé, sur internet.

LES CAFÉS NUMÉRIQUES *Gratuit sans inscription, 14h à 16h, au Point Commun, avec Chloé, Rachel, Eliot et Isaac.*

JEUDI 5, 26 - APRÈS-MIDI CAFÉ, JEUX ET AIDE AU NUMÉRIQUE

LE CLUB LECTURE *Gratuit sans inscription, 14h à 16h, au Point Commun, avec Chloé, Rachel, Eliot et Isaac.*

VENDREDI 6, 13 ET 20 - UNE NOUVELLE À LIRE CHAQUE SEMAINE PUIS ON SE RÉUNIT POUR ÉCHANGER

ET AUSSI...

MARDI 10 - BALADE FLÂNERIE A Tournon ou aux environs. Rdv au Centre à 13h30 avec Chloé, Rachel, Eliot et Isaac. Gratuit, sur inscription, 14h-16h au Point Commun.

ATELIER AIDANT-AIDÉ Activité physique et équilibre avec le Comité Olympique de l'Ardèche. Gratuit, animé par un enseignant d'activité physique adaptée, à 14h à l'Escale Répît.

SORTIE THÉÂTRE "Cendrillon" du Grand Ballet classique de Kiev au Théâtre de Tournon. Rendez-vous au théâtre à 20H15. Tarif 12€.

JEUDI 12 - ATELIER CUISINE « GALETTE DES ROIS » 3€, 13h30 à 16h, à l'espace Oasis, inscription au Centre avant le 09/01.

LUNDI 16 - ON EN DISCUTE Réunion mensuelle du groupe senior au Point Commun à partir de 9H30. Gratuit, sans inscription.

LUNDI 23 - "YA D'LA VOIX" Emission radio en direct de l'Escale Répît sur Déclit Radio 101.1FM. De 14H à 15H30.

"VIVRE SON CORPS AUTREMENT" Atelier yoga et méditation pour se (re)mettre en mouvement à son rythme. 1ère séance découverte gratuite, de 14h à 15h, au Point Commun, sur inscription au Centre.

MERCREDI 25 - SORTIE THÉÂTRE "LA MOUETTE" de Anton Tchekov avec une scénographie en miroir où Cyril Teste reflète la datcha familiale, où la vidéo met le théâtre en abyme et où le décor met à nu sa propre élaboration. 7€, rendez-vous au Centre pour un départ à 19h pour la Comédie de Valence.

JEUDI 26 - "VIVRE SON CORPS AUTREMENT" Atelier yoga et méditation pour se (re)mettre en mouvement à son rythme. 1ère séance découverte gratuite, de 10h à 11h, au Point Commun, sur inscription au Centre.

MARDI 31 - ATELIER AIDANT-AIDÉ Activité physique et équilibre avec le Comité Olympique de l'Ardèche. Gratuit, animé par un enseignant d'activité physique adaptée, à 14h à l'Escale Répît.

FÉVRIER

LE CLUB LECTURE Gratuit sans inscription, 14h à 16h, au Point Commun, avec Chloé, Rachel, Eliot et Isaac.

VENDREDI 3 ET 10 - UNE NOUVELLE À LIRE CHAQUE SEMAINE PUIS ON SE RÉUNIT POUR ÉCHANGER

BALADE AVEC UNIS-CITÉ Gratuit sur inscription, rendez-vous à 14h au Centre, avec Chloé, Rachel, Eliot et Isaac.

MARDI 7, 14 ET 28 - PROMENEZ-VOUS AVEC CHLOÉ, RACHEL, ELIOT ET ISAAC

LES CAFÉS NUMÉRIQUES Gratuit sans inscription, 14h à 16h, au Point Commun, avec Chloé, Rachel, Eliot et Isaac.

JEUDI 9, 23 - APRÈS-MIDI CAFÉ, JEUX ET AIDE AU NUMÉRIQUE

FORMATIONS NUMÉRIQUES ITINÉRANTES 30€ pour 15 séances, en période scolaire, de 9h30 à 11h30.

MARDI 21 - DÉMARRAGE COURS INFORMATIQUE À CHANTEMERLE-LES-BLÉS programme collectif (8 personnes) pour monter en compétence sur les thèmes : prendre en main l'ordinateur, gérer ses mails, naviguer sur internet, se retrouver sur les sites de démarches en ligne et gérer ses photos.

Les mardis, sur inscription à la Mairie de Chantemerle-les-Blés (04 75 07 47 53).

JEUDI 3 - DÉMARRAGE COURS INFORMATIQUE PONT DE L'ISÈRE Jeudis, sur inscription (Mairie Pont-de-l'Isère 0475846013).

VENDREDI 24 - DÉMARRAGE COURS INFORMATIQUE MAUVES Vendredis, sur inscription (Mairie de Mauves 04 75 07 57 57).

ET AUSSI...

MERCREDI 1 - SPECTACLE MUSICAL « DIVA SYNDICAT » La Cie Mise à Feu traverse 1000 ans de musique au féminin ! 7€, rendez-vous au Centre pour un départ à 17h15 pour le Théâtre de Portes-Lès-Valence.

JEUDI 2 - CINÉ SENIORS « Simone, le voyage du siècle ».

5€50 sur présentation de la carte d'adhésion du Centre, 14h30 au Ciné Théâtre de Tournon.

VENDREDI 3 - CINÉ GOÛTER « Simone, le voyage du siècle » suivi d'un goûter.

3€, sur inscription, départ du centre à 13h30 pour l'Espace des Collines de St Donat.

MARDI 7 - ATELIER AIDANT-AIDÉ Activité physique et équilibre avec le Comité Olympique de l'Ardèche.

Gratuit, animé par un enseignant d'activité physique adaptée, à 14h à l'Escale Répît.

LUNDI 20 - ON EN DISCUTE Réunion mensuelle du groupe senior au Point Commun à partir de 9H30. Gratuit, sans inscription.

"YA D'LA VOIX" Emission radio en direct sur Déclic Radio 101.1FM. De 14H à 15H30

JEUDI 23 - SORTIE THÉÂTRE

"Le mec de la tombe d'à côté" de la Cie Les Babilleurs d'après le best-seller de Katarina Mazetti.

10€, Rendez-vous au Théâtre de Tournon à 20H15.

VENDREDI 24 - ATELIER « D-MARCHE » Prévention santé autour de la marche, avec G. Costechareyre de l'association Adal.

Gratuit, Rendez-vous à 14H au Point Commun. Inscription obligatoire.

NOUVEAUTÉS NUMÉRIQUES

Envie de découvrir ou revoir un thème? Le **NOUVEAU PROGRAMME DE 32 MODULES** redémarre à partir du 20 février. Inscrivez-vous au(x) module(s) de votre choix !

2€ le module, sur inscription, les lundis et mardis, 14h à 16h, au Point Commun (Tournon).

LES CAFES NUMERIKUES se déplaceront de commune en commune, grâce au Camping Car connecté ! Venez poser vos questions, résoudre vos problèmes ou simplement échanger autour du numérique (ordinateur, smartphone, tablette). Planning en construction. On vous en dit plus très vite.



LE CENTRE
SOCIOCULTUREL TOURNON

MARS

LES CAFÉS NUMÉRIQUES Gratuit sans inscription, 14h à 16h, au Point Commun, avec Chloé, Rachel, Eliot et Isaac.
JEUDI 2 ET 16 - APRÈS-MIDI CAFÉ, JEUX ET AIDE AU NUMÉRIQUE

LE CLUB LECTURE Gratuit sans inscription, 14h à 16h, au Point Commun, avec Chloé, Rachel, Eliot et Isaac.
VENDREDI 3, 17 ET 31 - UNE NOUVELLE À LIRE CHAQUE SEMAINE PUIS ON SE RÉUNIT POUR ÉCHANGER

FORMATIONS NUMÉRIQUES ITINÉRANTES 30€ pour 15 séances, en période scolaire, de 9h30 à 11h30.
programme collectif (8 personnes) pour monter en compétence sur les thèmes : prendre en main l'ordinateur, gérer ses mails, naviguer sur internet, se retrouver sur les sites de démarches en ligne et gérer ses photos.

LES MARDIS 9h30-11h30 à Chantemerle-les-blés

LES JEUDIS 9h30 - 11h30 à Pont de l'isère

LES VENDREDIS 9h30 - 11h30 à Mauves

BALADE AVEC UNIS-CITÉ Gratuit sur inscription, rendez-vous à 14h au Centre.

MARDI 21 ET 28 - PROMENEZ-VOUS AVEC CHLOÉ, RACHEL, ELIOT ET ISAAC

ET AUSSI...

JEUDI 2 - SORTIE THÉÂTRE

"Firmament", dans l'Angleterre du 18e siècle, Sally Poppy avoue le meurtre d'une fillette et se confronte à un jury de 12 femmes.
7€, Rendez-vous au Centre pour un départ à 18h30 pour la Comédie de Valence.

VENDREDI 10 - CINÉ GOÛTER « Coeur de Rocker » suivi d'un goûter.
3€, sur inscription, départ du centre à 13h30 pour l'Espace des Collines de St Donat.

JEUDI 16 - SORTIE THÉÂTRE

"Théorème", Pierre Maillet relance le projet d'adapter au théâtre ce film de Pasolini en l'associant en préambule à son texte autobiographique. 7€, Rendez-vous au Centre pour un départ à 19h pour la Comédie de Valence.

LUNDI 20 - ON EN DISCUTE Réunion mensuelle du groupe senior au Point Commun à partir de 9H30. Gratuit, sans inscription.

MARDI 28 - "YA D'LA VOIX" Emission radio en direct sur Déclic Radio 101.1FM. De 14H à 15H30

VENDREDI 31 - SPECTACLE CINÉ DANSE «Faits et gestes » au Lux de Valence. Tarif 10 €, Rdv au Centre pour un départ à 16H45.

VENDREDI 24 - ATELIER "D-MARCHE" Prévention santé autour de la marche, avec Guy Costechareyre de l'association Adal.
Gratuit, Rendez-vous à 14H au Point Commun. Inscription obligatoire.

ET TOUTE L'ANNÉE

AQUAGYM ACTIV'DOUCÉ à Linaë, lundi et mardi de 8h15 à 9h15

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

INSCRIPTION - RENSEIGNEMENTS

Au Centre Socioculturel
18 place Rampon - contact@le-centre.net
04 75 07 01 81 ou 07 82 72 58 89

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

Adhésion : 12€, 6€ pour les minima sociaux