



Où là !

SENIORS

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

PROGRAMME 2023

AVRIL MAI JUIN



EN PARTENARIAT
AVEC D'ARDÈCHE EN HERITAGE



et le soutien de



ardèche
LE DÉPARTEMENT

AVRIL

MERCREDI 5

CONCERT QUATUOR HEMERA SUIVI D'UN REPAS PARTAGÉ

Arche Agglo développe le champ culturel pour les seniors et propose depuis 2022 des rencontres avec des artistes professionnels. Cette année le Quatuor Hemera, issu du Conservatoire de Versailles, se produira à deux reprises dans des EHPAD du territoire pour partager une parenthèse musicale avec les résidents, leurs familles et les soignants. Spectacle proposé dans le cadre du programme de prévention OLA Seniors, co-porté par le Centre Socioculturel de Tournon et l'agglomération.

Gratuit, sans inscription, au Point Commun, à 11h, apportez ce qui vous souhaitez pour le repas partagé.

JEUDI 6

SORTIE À LA JOURNÉE

Visite d'une ferme à Colombier-le-Vieux, pique-nique à St Félicien et après-midi en commun avec le collectif Kanlarela.

Informations et inscription à l'Escale Répît à Tain l'Hermitage au 04 26 7A 39 28 ou 06 60 87 74 11.

SORTIE MUSIQUE HUMOUR

« Class Swing ». 10€, sans inscription, au Ciné Théâtre de Tournon, à 20h15.

LUNDI 17

ON EN DISCUTE

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

Y A D'LA VOIX

Emission de radio en direct sur Déclic Radio 101.1 FM. De 14h à 15h30.

LUNDI 24

SORTIE DÉCOUVERTE, CUEILLETTE ET PETIT ATELIER CULINAIRE

Un atelier exceptionnel où Elodie Lepoutre vous emmène à la (re)découverte de plantes sauvages comestibles et vous accompagne dans la confection de beignets et de sirops après la cueillette. Apportez vos bocaux vides pour emporter les surplus et les sirops.

5€, sur inscription, rendez-vous sur place à 9h30 à l'Espace Oasis, av. Hélène de Tournon à Tournon.

MARDI 25

SORTIE DANSE CIRQUE CONTEMPORAIN ET MUSIQUE LIVE

« Desiderata »

10€ sur inscription, au Train-Théâtre de Portes-lès-Valence, rdv au Centre pour départ à 18h45.

JEUDI 27

PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE ET NUTRITION

Une journée autour du bien manger est animée par un duo diététicienne/sophrologue en 3 temps : une conférence, un repas dégustation et un atelier pratique.

Se présenter à l'accueil de la MJC Centre Social de Tain l'Hermitage, 55 allée du Parc 26600 Tain, de 9H à 17H.

Conférence gratuite, repas (5€) et atelier sur inscription auprès de Laurie (Essentiel Nutrition) au 06.19.37.74.53 / ateliers@essentiel-nutrition.fr

AVRIL

JEUDI 27 (SUITE)

Projection du documentaire « Ardéchois, paysans montagnards ».
5€50, 14h30 au Ciné Théâtre de Tournon.

CINE SENIORS

VENDREDI 28

Prévention santé avec un programme autour de la marche, intervention de Guy Costechareyre de l'association Adal.

Gratuit, inscription obligatoire, rdv au Point Commun, à 14h.

ATELIER D-MARCHE

DU 25 AU 28

Venez découvrir St Front, son église romane du XIIe siècle, son lac et les paysages majestueux environnants. Les sorties se construisent au sein du groupe avant et pendant le séjour. De 70 à 80€ en fonction du QF, inscription avant le 10 avril.

SÉJOUR BALADE NATURE EN HAUTE LOIRE

NUMÉRIQUE AVRIL

MODULES INFORMATIQUE

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

CAFÉS NUMÉRIQUE

Pour se retrouver, échanger et faire le point ensemble autour de vos besoins.

Gratuit, tout public, sans inscription, de 14h à 16h, jeudi 6 avril à la salle communale d'Etables et jeudi 27 avril au Point Commun à Tournon.

LUNDI 3 - Découverte du site Happy Visio pour accéder à des ateliers et conférences gratuites en ligne sur de nombreux thèmes.

MARDI 4 - Découverte des applications Pilote Dépenses et Pilote Budget pour gérer votre budget au quotidien.

LUNDI 24 - Découverte des fonctionnalités de l'application Photo de votre téléphone.

MARDI 25 - Tour d'horizons du site ameli. fr et création de compte (apporter un RIB et votre N° de Sécurité social).



MAI

MARDI 2

RÉUNION IDÉES VACANCES

Echanges autour des vacances 2024, suivi d'un repas partagé.
A partir de 10h30 au Point Commun.

MERCREDI 3

PARTÂGE CRÉATIF

Création d'un porte-bonheur de mai avec les enfants du Centre de Loisirs Mosaique.
Gratuit sans inscription, rendez-vous sur place à partir de 14h.

SORTIE DANSE CONTEMPORAINE

« Le sacre du Printemps » de Xavier Le Roy, avec Alexandre Achour, Nicola Van Straaten, Scarlet Yu, sur une musique d'Igor Stravinsky.

10€, sur inscription, à Colombier le vieux, rendez-vous pour un départ du Centre à 19h00.

VENDREDI 5 SORTIE DÉCOUVERTE, CUEILLETTE ET PETIT ATELIER CULINAIRE

Un atelier exceptionnel où Elodie Lepoutre vous emmène à la (re)découverte de plantes sauvages comestibles et vous accompagne dans la confection de beignets et de sirops après la cueillette. Apportez vos bocaux vides pour emporter les surplus et les sirops.

5€, sur inscription à privilégier par mail auprès de l'association Loisirs et Culture de l'Herbasse à loisirs.culture.herbasse@gmail.com ou par téléphone 04.75.45.70.59 ou 09.79.71.85.67. Départ du Centre à 9h ou rendez-vous sur place à 9h 30 au plateau sportif, route de la plaine 26260 Margès.

CINÉ GOÛTER

Projection du film « En corps », suivi d'un goûter.

3€, sur inscription, rdv à l'Espace des Collines de St Donat à 14h30 ou départ du Centre à 13h30.

MARDI 9

ATELIER CUISINE À CHANTEMERLE

On cuisine, on papote et on déguste tous ensemble à la fin.

5€, sur inscription avant le 4 mai, rdv à 9h30 à la salle communale, route des granges 26600 Chantemerle-les-Blés ou départ du Centre à 9h.

JEUDI 11

SORTIE SPORTIVE À LA JOURNÉE À L'ÎLE DE LA PLATIÈRE

Marche et vélo, les durées tiennent compte des arrêts. Les trajets aller et retour sont possibles sans vélo pour ceux qui le souhaitent. Nombre de places limitées, tarif 3 €.

8h30 : chargement des vélos et départ du Centre en minibus

10h : randonnée sur le sentier 3 «plaine alluviale» (2h)

12h : repas, pique nique tiré du sac

13h30 : randonnée sur le sentier 1 «la forêt vagabonde» (2h)

15h : départ des vélos pour le retour par la Viarhona puis arrivée au Centre vers 18h30.

MAI

SAMEDI 13

Programmation et horaires à venir, se renseigner au Centre. 2€ à 6€.

LA NUIT DES MUSÉES

LUNDI 15

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

ON EN DISCUTE

Emission de radio en direct de la Résidence St Antoine sur Déclic Radio 101.1 FM.
Gratuit, de 14h à 15h30.

Y A D'LA VOIX

SORTIE THÉÂTRE MARIONNETTES

« Notre vallée » : que nous dirait la rivière, assiégée par les eaux usées ? Ou un oiseau traversant un nuage ? La Cie Arnica donne la parole à un écosystème et ses habitants humains et non-humains.

7€, sur inscription, à la Comédie de Valence, départ du Centre à 19h.

MARDI 16

PRÉPARATION DES VACANCES AUX ISSAMBRES

Rencontre des futurs vacanciers et vacancières inscrits au séjour dans le Var du 3 au 10 juin.
Repas traiteur le midi 10€ sur inscription avant le 11/04. Rendez-vous à la salle G. Brassens à Tournon de 10h à 16h.

MERCREDI 17

PARTÂGE LE GOÛTER

Atelier de fabrication d'un goûter maison avec les enfants du Centre de Loisirs Mosaïque.
Gratuit sans inscription, rendez-vous sur place à 14h.

MARDI 30

SORTIE DÉCOUVERTE, CUEILLETTE ET PETIT ATELIER CULINAIRE

Un atelier exceptionnel où Elodie Lepoutre vous emmène à la (re)découverte de plantes sauvages comestibles et vous accompagne dans la confection de beignets et de sirops après la cueillette. Apportez vos bocaux vides pour emporter les surplus et les sirops.
Participation 5€, inscription auprès du CCAS de Colombier le Vieux par téléphone au 04.75.06.72.25 ou par mail ma-colvx@inforoutes-ardeche.fr. Départ du Centre Socioculturel à 9h ou rendez-vous directement à la salle polyvalente de Colombier le Vieux à partir de 9h30.

MERCREDI 31

PARTÂGE LA NATURE

Atelier nature & jardin : apportez vos plantes, terreaux, outils, petit matériel de jardin pour redonner vie à vos jardinières et terrariums ! Si vous n'en avez pas, venez et nous fournissons le matériel nécessaire pour réaliser de belles créations nature.
Rendez-vous au centre de loisirs Mosaïque, à 14h.

NUMÉRIQUE MAI

MODULES INFORMATIQUE

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

MARDI 2 - Whatsapp : message, appel, video.

LUNDI 8 - Apprendre à trier, ranger ses photos (apportez votre clé usb).

MARDI 9 - Molotov pour regarder la télévision sur internet en direct et en replay.

LUNDI 15 - Réserver un hôtel sur le site booking.com.

MARDI 16 - Acheter et vendre sur le site leboncoin.fr

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

MARDI 23 - Découverte et création de compte sur Facebook.

MARDI 30 - Découverte du site d'inspiration Pinterest. Créer son compte & son tableau.

CAFÉS NUMÉRIQUE

Pour se retrouver, échanger et faire ensemble autour de vos besoins.

Gratuit, tout public, sans inscription, de 14h à 16h, jeudi 4 et 25 mai à la salle communale d'Étables et jeudi 11 mai au Point Commun à Tournon.



JUIN

JEUDI 1

Projection du film «la Chèvre». 5€50, au Ciné Théâtre de Tournon, à 14h30.

SAMEDI 3, DIMANCHE 4

Balade-spectacle écrite par Gwendoline Soublin et mise en marionnettes par Émilie Flacher et la Cie Arnica à partir de recherches faites sur le territoire.

Gratuit sur réservation, à la Comédie de Valence, spectacle au Parc départemental de Lorient, Montélèger.

LUNDI 5

Temps de rencontre et d'échanges autour de la vie quotidienne, partage d'un café ou un thé ensemble. Gratuit sans inscription, à la MCJ Centre Social de Tain, à partir de 14h.

DU SAMEDI 3 AU 10

Séjour vacances de 8 jours et 7 nuits aux Issambres (84).

Programme complet et conditions au Centre.

LUNDI 12 FESTIVAL « L'ART ET LA MATIÈRE EN DRÔME DES COLLINES »

Sortie au festival qui a pour objectif de mettre en résonance des œuvres contemporaines et des lieux chargés d'histoire. 2€ sur inscription, départ du Centre à 11h et repas tiré du sac.

MARDI 13

Au programme détente et pétanque au lac de Champos.

Infos et inscription auprès de l'Escale Répît à Tain l'Hermitage, au 06 60 87 74 11.

CINÉ SENIOR

CÉLÉBRATION DES TENTATIVES

CAFÉ TCHATCHE

VACANCES SENIORS SOLIDAIRES

SORTIE À LA JOURNÉE

JUIN (SUITE)

MERCREDI 14

ATELIER CUISINE À CHANOS CURSON

On cuisine, on papote et on déguste tous ensemble à la fin.

5€, places limitées, sur inscription au Centre jusqu'au 8/06, à la Salle des associations, rue de la Tuilerie 26600 Chanos Curson, 9h30 sur place ou départ du Centre à 9h.

LUNDI 19

ON EN DISCUTE

Réunion mensuelle du groupe seniors. Pour la dernière de la saison nous partons ensemble pour un pique-nique partagé en nature !

Départ du Centre en minibus à 10h, inscription à l'accueil pour le covoiturage.

SAMEDI 24

SORTIE JOURNÉE AU MUSÉE GALLO-ROMAIN

Visite libre du musée de Saint Romain en Gal et visite guidée de l'atelier de restauration de mosaïques et d'enduits peints. Pique nique tiré du sac.

12€, départ en minibus à 8h30 du Centre, retour 18h.

LUNDI 26

Y A D'LA VOIX

Emission de radio en direct de l'EHPAD l'Île Fleurie sur Déclic Radio 101.1 FM.

Gratuit, de 14h à 15h30.

MERCREDI 28

PARTÂGE LA NATURE

Atelier nature & jardin : apportez vos plantes, terreaux, outils, petit matériel de jardin.. pour redonner vie à vos jardinières et terrariums ! Si vous n'en avez pas, venez quand même, nous fournissons le matériel nécessaire pour réaliser de belles créations nature.

Rendez-vous au centre de loisirs Mosaïque, à 14h.

NUMÉRIQUE JUIN

MODULES INFORMATIQUE

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

LUNDI 5 - Ranger, trier ses photos. Apportez votre clé usb, votre téléphone et son câble.

MARDI 6 - Découverte du site servicepublic.fr

LUNDI 12 - Découverte du site impot.gouv.fr.

MARDI 13 - Découverte du site de la caf.fr.

LUNDI 19 - Découverte du site de création graphique Canva.

MARDI 20 - Démarche sur E-santé et Doctolib.

LUNDI 26 - Créer un album photo. Apporter votre téléphone et son câble.

MARDI 27 - Découverte du site Pixlr de retouche photo.

CAFÉS NUMÉRIQUE

Pour se retrouver, échanger et faire le point ensemble autour de vos besoins.

Gratuit, tout public, sans inscription, de 14h à 16h, jeudis 8 et 22 à la salle communale d'Étables et jeudis 1, 15 et 29 au Point Commun à Tournon.



JUILLET

DU 28 JUIN AU 13 JUILLET

Infos et programme à venir, se renseigner au Centre.

FESTIVAL JAZZ À VIENNE

MERCREDI 5

Pique-nique et grande sortie à la mer avec les enfants du Centre de Loisirs Mosaïque.

Sur inscription au Centre avant le 14/06. Venez avec vos petits-enfants ce sera chouette !

PART'ÂGE LA SORTIE À LA MER !

DU 7 AU 29

Infos et programme à venir, se renseigner au Centre.

FESTIVAL OFF AVIGNON

VENDREDI 28

On célèbre la fin de la saison, spectacle des enfants et animations en plein air.

FÊTE DES HABITANTS

DU NOUVEAU !

PREVENTION DU STRESS A DESTINATION DES SENIORS ET DES AIDANTS

à la Maison Municipale pour Tous de Tournon, les mercredis de 14h15 à 15h45 (hors vacances scolaires). Ouvert et offert aux aidants (la personne aidée peut être confiée à l'Escale Répit située à Tain, au 06 60 87 74 11) et aux personnes de plus de 60 ans du territoire. Animé par Sophie Doll-Boulangier dans le cadre du Programme OLA Séniors.

PART'ÂGE : NOUVEAU RENDEZ-VOUS

Les mercredis après-midi les enfants du Centre de Loisirs Mosaïque proposent de partager des activités, balades, idées créatives, goûters entre les seniors et leurs petits-enfants.

Merci de prévenir Pauline de votre venue avant le lundi au 07 83 23 93 88.

ET TOUTE L'ANNÉE

AQUAGYM ACTIV'DOUCE à Linaë, lundi & mardi, 8h15 à 9h15, hors vacances scolaires

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

-> Sur inscription uniquement. Essai gratuit.

INSCRIPTIONS - RENSEIGNEMENTS

Au Centre Socioculturel
18 place Rampon - contact@le-centre.net
09 78 80 38 66
ou 07 82 72 58 89

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

Adhésion : 12€, 6€ pour les minima sociaux