

2023/2024



**SENIORS**

# Où !

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

**PROGRAMME**  
**OCTOBRE NOVEMBRE DÉCEMBRE**



EN PARTENARIAT  
AVEC

D'ARDECHE EN HERITAGE



et le soutien de



**ardèche**  
LE DÉPARTEMENT

# OCTOBRE

## DU LUNDI 2 AU VENDREDI 6

Découverte de villages, paysages et petits monuments au fil de l'eau.  
Tarif selon votre QF de 250 à 300€.

## CROISIÈRE DANS LE NIVERNAIS

## DIMANCHE 8

Match au Groupama stadium à 15h OL-Lorient. Rouge et bleu sont nos couleurs. C'est dans la galère qu'on se révèle supporter.  
7€, départ du Centre à 12h45.

## FOOTBALL

## LUNDI 9

En retraite et en surcharge ? Rencontre et échanges avec Solange Vialle, psychologue, suivi d'une collation avec la Mutualité Française, de 14h à 16h au Point Commun.  
Gratuit sur inscription auprès d'Aurélia Plénet 06 34 45 52 31 ou a.plenet@mfar.fr.

## RESTER MAÎTRE DE SON TEMPS À LA RETRAITE

## MARDI 10

Un temps de restitution du séjour dans le Gévaudan avec projection de photos et goûter partagé, apportez ce qui vous fait plaisir !  
Gratuit ouvert à tous, au Point Commun à partir de 16h.

## GOÛTER ET PHOTOS DU GÉVAUDAN

## MERCREDI 11

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

## PISCINE & SPA

## VENDREDI 13

Spectacle burlesque et musical sur le dérèglement climatique, dans le cadre du Festival du territoire durable. Danse, humour pour un incroyable moment libérateur sur un sujet grave !  
8€, sur inscription au Centre, rendez-vous à 19h45 au Ciné Théâtre de Tournon.

## SPECTACLE CLIMAX

## LUNDI 16

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

## ON EN DISCUTE

## MARDI 17

Avec La Poterie des Anges et la Mutualité Française, de 14h à 16h au Point Commun.  
Gratuit sur inscription auprès d'Aurélia Plénet 06 34 45 52 31 ou a.plenet@mfar.fr.

## CYCLE CRÉATIVITÉ - INITIATION POTERIE

## MARDI 17

En partenariat avec la Mutualité Française, nous diffusons en direct une table-ronde sur le thème "Pour mon bien-être, j'agis pour la planète". 12h au Point Commun pour un repas partagé, ou 13h45 pour la table-ronde, suivie d'une collation.  
Gratuit sur inscription auprès de Mélody Massot : 06.21.87.50.45 ou m.massot@mfar.fr

## JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA PAUVRETÉ REPAS PARTAGÉ ET TABLE RONDE

# OCTOBRE (SUITE)

**JEUDI 19**

**CYCLE BALADE INSOLITE - SOPHROLOGIE EN FORÊT**

Avec Brigitte Blancart en partenariat avec Mutualité Française. Départ 14h, Point Commun. Gratuit sur inscription auprès d'Aurélia Plénet 06 34 45 52 31-a.plenet@mfara.fr,

**VENDREDI 20**

**CINÉ GOÛTER**

Projection du film "Sur les chemins Noirs". Librement inspiré de l'ouvrage de Sylvain Tesson avec Jean Dujardin. Un soir d'ivresse, Pierre, écrivain explorateur, fait une chute de plusieurs étages. Sur son lit d'hôpital, revenu à la vie, il se promet de traverser la France à pied du Mercantour au Cotentin. Un voyage unique et hors du temps à la rencontre de l'hyper-ruralité, de la beauté de la France et de la renaissance de soi. 3€ goûter inclus. Départ du Centre à 13h30, sur inscription.

**LUNDI 23**

**CYCLE CRÉATIVITÉ - INITIATION À LA VANNERIE**

Avec Catherine Gey (Vannière), en partenariat avec la Mutualité Française. Gratuit sur inscription auprès d'Aurélia Plénet 06 34 45 52 31-a.plenet@mfara.fr, 14h-16h au Point Commun.

**JEUDI 26**

**CYCLE BALADE INSOLITE - BALADE BOTANIQUE**

Avec Nathalie Lorand, en partenariat avec la Mutualité Française. Gratuit sur inscription auprès de Aurélia Plénet 06 34 45 52 31 ou a.plenet@mfara.fr, départ du Point Commun à 14h.

**MARDI 31**

**SPECTACLE « ÉCLATS DE VIES »**

Nous sommes 2 femmes de générations différentes, de caractères différents, de mondes différents... et pourtant nous avons un point commun !  
5€ reversés à la ligue contre le cancer, réservation office du tourisme, 20h Théâtre Jacques Baudoin.

## ESCALE RÉPIT

**VENDREDI 6 OCTOBRE** : Journée nationale des aidants (programme en cours). L'escale répit s'associe au café des aidants et au collectif Kanlaréla de Saint-Félicien pour promouvoir les actions en faveur des aidants du territoire.

**DU 9 AU 13 OCTOBRE** : Résidence d'artiste avec Sonia Bester. Activités sur inscription et spectacle « Gilbert » par la compagnie Madamelune, au Point Commun le 13 octobre.

**21 NOVEMBRE** : stand lors du forum avec ateliers Tricot'âge à l'Escale Répit pour réaliser des petits bonnets au profit de l'association des Petits Frères des Pauvres.

# NOVEMBRE

**JEUDI 2**

**PISCINE & SPA**

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

**LUNDI 6**

**CYCLE CRÉATIVITÉ - ATELIERS ENCRE VÉGÉTALES**

Avec Nathalie Lorand, en partenariat avec la Mutualité Française.

Gratuit, inscription auprès d'Aurélia Plénet 06 34 45 52 31 ou a.plenet@mfar.fr, au Point Commun de 14h à 16h.

**MARDI 7**

**SPECTACLE HUMOUR ET CHANSON**

"Tous les marins sont des chanteurs" François Morel et Romain Lemire prennent le large et réhabilitent à contre-courant une poésie joyeuse et populaire, dans un hymne à l'ivresse de l'air salé, à la liberté et à la fête.

Tarif de 10 à 18 € selon QF, au Théâtre de Privas à 20h-> départ du Centre à 18h.

**JEUDI 9**

**CYCLE BALADE INSOLITE - BALADE CONTÉE**

Avec Nathalie Lorand, en partenariat avec la Mutualité Française.

Gratuit sur inscription auprès de Aurélia Plénet 06 34 45 52 31 ou a.plenet@mfar.fr, départ ddu Point Commun à 14h.

**LUNDI 13**

**SORTIE SPA À VALS LES BAINS**

Tarif de 11€ à 27€ selon QF, sur inscription, places limitées. Départ du Centre à 10h, pique-nique tiré du sac, retour en fin d'après-midi.

**MARDI 14**

**ATELIER CUISINE À Tournon**

Découvrez la cuisine vivante, celle qui vous régénère. On cuisine, on papote et on déguste tous ensemble à la fin le gâteau de quinoa au potimarron & champignons.

Participation 5€, inscription avant le 09/10, places limitées. Rdv à l'espace Oasis à partir de 9h30.

**LUNDI 20**

**ON EN DISCUTE**

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

**MARDI 21**

**FORUM DU BIEN VIEILLIR**

Stands, conférence, spectacle : le réseau des acteurs Arche Agglo se mobilise pour prendre soin des aînés du territoire. Une collation est offerte pour chaque participant.

Entrée libre et accueil de 13h30 à 17h30 salle Georges Brassens à Tournon.

**MERCREDI 22**

**SORTIE THÉÂTRE**

"Illusions perdues", Pauline Bayle transforme le chef-d'œuvre balzacien en une épopée théâtrale : gloire & décadence d'un animal social prêt à tout pour conquérir son monde.

7€, 20h à la Comédie de Valence -> départ du Centre à 18h45.

## MERCREDI 29

*Cycle de 3 ateliers gratuits d'échanges, conseils sur les bons gestes, les postures et les aménagements pour mieux vivre et en sécurité dans son habitat. Avec Soliha et Atouts Prévention Rhône-Alpes. Pot proposé à la fin de chaque séance.*

*Inscription obligatoire au 07 87 10 82 82, rdv 13h30 à l'espace Noël Passat à St Jean de Muzols.*

## ATELIER BIEN CHEZ SOI 1/3

# DÉCEMBRE

## LUNDI 4 ET MERCREDI 13

*Cycle de 3 ateliers gratuits d'échanges, conseils sur les bons gestes, les postures et les aménagements pour mieux vivre et en sécurité dans son habitat. Avec Soliha et Atouts Prévention Rhône-Alpes. Pot proposé à la fin de chaque séance.*

*Inscription obligatoire au 07 87 10 82 82, rdv 13h30 à l'espace Noël Passat à St Jean de Muzols.*

*Gratuit, sur inscription uniquement.*

## ATELIER BIEN CHEZ SOI 2/3 ET 3/3

## LUNDI 11

*Gratuit, sur inscription, places limitées, au Point Commun de 14h à 16h.*

## ATELIER SÉCURITÉ ROUTIÈRE

## MERCREDI 13

*« Nos matins intérieurs », pièce pour 10 jongleurs et jongleuses mise en musique par le Quatuor Debussy.*

*7€, 20h à la Comédie de Valence -> départ du Centre à 18h45.*

## JONGLAGE MUSIQUE

## JEUDI 14

*Préparation de bons nems accompagnés de riz cantonnais. Et on déguste ensemble !*

*Participation 5€ atelier et repas, inscription à la MJC de Tain avant le 7/12.*

## ATELIER CUISINE À TAIN

## LUNDI 18

*Réunion mensuelle du groupe seniors.*

*9h30 au Point Commun.*

## ON EN DISCUTE

# NUMÉRIQUE



**MODULES INFORMATIQUE**  
2€/module, sur inscription, lundis et mardis  
de 14h à 16h, au Point Commun.

**PROGRAMME COMPLET  
DISPONIBLE AU CENTRE  
OU SUR [WWW.CSTOURNON.COM](http://WWW.CSTOURNON.COM)**

## SESSIONS ITINÉRANTES EN COURS

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

Dans les communes de St Victor, Vion, Colombier-le-vieux et Larnage.

**RENSEIGNEMENTS AU CENTRE POUR LES PROCHAINES SESSIONS**

## NOVEMBRE

### CAFÉ NUMÉRIQUE

Echanger autour du numérique ou se faire aider.

Ouvert à tous, entrée libre et gratuite.

Les jeudis de 14h à 16h

Pont-de-l'Isère (devant Mairie) : 16

Tournon (Point Commun) : 9 et 30

Etables (salle communale) : 23

**PLUS D'INFOS AU CENTRE**



## DÉCEMBRE

### CAFÉ NUMÉRIQUE

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

jeudis de 14h à 16h

Pont-de-l'Isère (devant Mairie) : 14

Tournon (Point Commun) : 7

Etables (salle communale) : 21

**PLUS D'INFOS AU CENTRE**



# NOUVEAUX RENDEZ-VOUS !

*La Mutualité Française vous propose 2 cycles du 16/10 au 9/11*

*Gratuits sur inscription auprès d'Aurélia Plénet : 06 34 45 52 31 ou a.plenet@mfa.fr*

*Prendre le temps d'oser la créativité : les lundis de 14h à 16h au Point Commun :*

*16/10 : initiation poterie avec La Poterie des Anges*

*23/10 : initiation à la vannerie avec Catherine Gey (Vannière)*

*06/11 : ateliers encres végétales avec Nathalie Lorand*

*Découvrir des « Balades insolites » : les jeudis de 14h à 16h, départ du Point Commun :*

*19/10 : sophrologie en forêt avec Brigitte Blancart*

*26/10 : balade botanique avec Nathalie Lorand*

*09/11 : balade contée avec Nathalie Lorand*

## *Atelier Lecture Créative*

*L'association Rezolu & 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 un temps de rencontre dans une ambiance conviviale et mobilisez vos capacités créatives ou découvrez vos talents ! Goûter partagé à l'issue de chaque séance.*

*Ouvert à toutes les personnes à partir de 60 ans, les ateliers sont proposés 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.*

# 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.*

## 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*