

2024



Où là !

SENIORS

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

PROGRAMME
AVRIL MAI JUIN JUILLET



EN PARTENARIAT
AVEC

ARDÈCHE EN HÉRITAGE



et le soutien de



Ardèche®
LE DÉPARTEMENT

AVRIL

MERCREDI 3



SORTIE DANSE "VOICE NOISE"

Le chorégraphe flamand Jan Martens célèbre des figures de femmes injustement méconnues issues de la pop et de la musique contemporaine à travers le langage physique unique de ses performeurs.

Tarif 7 €, à la Comédie de Valence à 20h, départ du Centre à 19h.

LUNDI 8

CAFÉ TCHATCHE

Temps de rencontre et d'échanges autour du quotidien, partage d'un café ou un thé ensemble. A 14h, à la MCJ Centre Social de Tain.

Gratuit sans inscription.

MARDI 9

ATELIER CUISINE

Confectionnez un menu de saison, avec des aliments sains et savoureux. Repas ensemble après l'atelier. Apportez une boîte pour le surplus !

Tarif 6€, à l'Espace Oasis à Tournon à partir de 9h30, sur inscription au Centre.

MERCREDI 10 SORTIE PISCINE-SPA

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

CAFÉ MORTEL

1er café organisé par l'association Thanatosphère : partagez vos expériences avec la mort. Ecoutez seulement ou parlez sans être jugé. Elargissez vos perspectives, trouvez du soutien.

Entrée libre et gratuite, au Point Commun de 18h à 20h.

JEUDI 11

CYCLE PRÉVENTION ATELIER D-MARCHE

Programme autour de la marche proposé par l'association Adal.

Gratuit sur inscription auprès du Centre, rendez-vous à 14h au Point Commun.

VENDREDI 12

CINÉ GOÛTER

Projection du film "l'Abbé Pierre" suivi d'un goûter.

Tarif 3€ avec goûter, sur inscription.

14h30 à l'Espace des Collines de St Donat, départ du Centre 13h30. Avec Familles Rurales de Chanos-Curson.



LUNDI 15

ON EN DISCUTE

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

MERCREDI 17

COMMISSION SORTIE

Construisons ensemble les sorties que vous avez choisi. Gratuit sans inscription, 10h au Centre.

VENDREDI 19

SPECTACLE FLAMENCO

Nazaret Reyes et Iván Vargas, 2 danseurs de Séville et Grenade, comptent parmi les talents les plus prometteurs de la scène flamenco actuelle.

Tarif 10€, au théâtre de la Ville de Valence à 20h30, départ du Centre à 19h30.

LUNDI 22

RÉUNION VACANCES SOLIDAIRES 2025

Réunion de préparation pour le choix des destinations vacances 2025 suivi d'un repas partagé.

Gratuit sans inscription, rendez-vous à 10h au Point Commun

SAMEDI 27

CARNAVAL DES HABITANTS

Grand Défilé du carnaval des Habitants - Les JO en goguette ! Déambulation selon le parcours établi jusqu'à la MJC CS de Tain. Soirée festive avec petite restauration et buvette sur place.

Rdv 14h au Point Commun pour le maquillage, défilé pl. Jean Jaurès à 16h.

LUNDI 29

CAFÉ TCHATCHE

Temps de rencontre et d'échanges autour du quotidien, partage d'un café ou un thé ensemble. A 14h à la MCJ Centre Social de Tain.

Gratuit sans inscription.



NUMÉRIQUE AVRIL

MODULES INFORMATIQUE

2€/module sur inscription, 14H-16H, au Point Commun.

MARDI 2 - SNCF CONNECT : réserver un Billet de train sur internet.

LUNDI 8 - GPS sur smartphone : se déplacer avec internet.

MARDI 9 - Impots.gouv.fr : découverte et déclaration (apporter sa dernière feuille d'imposition).

LUNDI 29 - Whatsapp : découverte messages/appels/vidéo.

MARDI 30 - Clé USB : prise en main (apporter une clé USB).

CAFÉ NUMÉRIQUE

Pour échanger sur le numérique ou se faire aider. Ouvert à tous, entrée libre gratuite. Les jeudis de 14h à 16h :

Tournon (Point Commun) : 4

Etables (salle communale) : 11



FORMATIONS ITINERANTES En cours sur les communes de Glun, Sécheras, St Barthélemy le Plain et Cheminas. Prochaines sessions en septembre sur de nouvelles communes.

PLUS D'INFORMATION et programme complet au Centre et sur www.cstournon.com

MAI

MERCREDI 1



SORTIE RANDO NATURE

Accompagné par Brigitte, découvrez l'île de la Platière et sa forêt alluviale primaire dans le lit du Rhône. Dépaysement par le bac à chaîne et retour à vélo pour les plus courageux. Apportez votre pique-nique tiré du sac.

Tarif 3€ sur inscription au Centre. Départ du Centre à 8h30, retour vers 18h.

VENDREDI 3



CINÉ GOÛTER

Projection du film "La théorie du boxeur" suivi d'un goûter.

Tarif 3€ avec goûter, sur inscription.

14h30 à l'Espace des Collines de St Donat, départ du Centre 13h30. Avec Familles Rurales de Chanos-Curson.



DIMANCHE 5

MUSIQUE CLASSIQUE

Orchestre de chambre de la Drôme "Ensemble Orbis" s'est donné pour mission de faire découvrir la musique contemporaine au plus grand nombre.

Tarif 10€, au Théâtre de la ville à Valence à 17h. Sortie en autonomie.

MARDI 7

ATELIER CUISINE PAËLLA

On papote et on cuisine puis on déguste ensemble. Apportez votre boîte pour les restes. Places limitées!

Tarif 6€ sur inscription au Centre avant le 30 avril. Départ du Centre à 9h en minibus ou rdv 9h30 rue de la tuilerie 26600 Chanos Curson, retour vers 13h30.



LUNDI 13

ON EN DISCUTE

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

LUNDI 13

CAFÉ TCHATCHÉ

Temps de rencontre et d'échanges autour du quotidien, partage d'un café ou un thé ensemble. A 14h à la MCJ Centre Social de Tain.

Gratuit sans inscription.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CENTRE

Accueil au Point Commun à partir de 19h, ouvert aux adhérents et adhérentes du Centre.

MARDI 14

COMMISSION SORTIE

Construisons ensemble les sorties que vous avez choisi. Gratuit sans inscription, 10h au Centre.

JEUDI 16

SORTIE PISCINE-SPA

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

CYCLE PRÉVENTION ATELIER D-MARCHE

Initiation à la marche nordique sensorielle par l'association Adal.

Gratuit sans inscription, ouvert à tous, rendez-vous à 14H au Stade Léon Sausset.

SAMEDI 18

NUIT EUROPÉENNE DES MUSÉES

En France et dans toute l'Europe : infos à venir.

MARDI 21

PRÉPARATION SÉJOUR BRETAGNE

Les futurs vacanciers se réunissent salle Georges Brassens de 10h à 16h pour s'organiser avant le départ.

Sur place repas traiteur 13€, inscription obligatoire au Centre avant le 1er mai.

VENDREDI 24

SORTIE THÉÂTRE

Plus qu'une histoire de forêt menacée de destruction, « Le temps des fins » de G. Cayet est une fable écologique & poétique : chasseur mystique ou militants idéalistes, tous liés intimement à ce lieu.

Tarif 7 € au Théâtre de la ville de Valence, à 18h et départ du Centre à 16h45.

LUNDI 27

CAFÉ TCHATCHE

Temps de rencontre et d'échanges autour du quotidien, partage d'un café ou un thé ensemble. A 14h à la MCJ Centre Social de Tain.

Gratuit sans inscription.

DÉBAT ÉLECTIONS EUROPÉENNES

En présence des candidats ou de leurs représentants. Animé par le journaliste Thierry Borde.

Salle Georges Brassens à Tournon, à 20h.
Retransmission en direct sur Déclic Radio.

MERCREDI 29

EN ROUTE POUR LE VÉLORAIL

Petits et grands se rejoignent pour pédaler lors d'une journée de part'âge. Transport en car, descente des Châtaigniers en vélorail (1h30). Apportez votre pique-nique.

Tarifs : adultes au QF de 7 à 17€, enfant 5€. Paiement en plusieurs fois possible. Infos et inscriptions au Centre avant le 26/04, places limitées. Départ à 10h gare routière ou 10h15 au Centre de Loisirs Mosaïque. Retour prévu vers 17h.



NUMÉRIQUE MAI

MODULES INFORMATIQUE

2€/module sur inscription, 14H-16H, au Point Commun.

LUNDI 6 - Découverte de conférence en ligne.

MARDI 7 - Leboncoin.fr : acheter et vendre.

LUNDI 13 - Télécharger ses photos sur ordinateur.

MARDI 14 - Ranger et classer ses photos.

LUNDI 20 - Caf.fr : découvert du site.

MARDI 21 - Réserver un hébergement en ligne.

LUNDI 27 - Ameli.fr : découverte et inscription (apporter le n° sécu et Rib).

CAFÉ NUMÉRIQUE

Pour échanger sur le numérique ou se faire aider. Ouvert à tous, entrée libre gratuite. Les jeudis de 14h à 16h :

Mauves (Mairie) : 2 mai

Tournon (Point Commun) : 23

Etables (salle communale) : 30

FORMATIONS ITINÉRANTES Prochaines sessions en septembre sur de nouvelles communes.

PLUS D'INFORMATION et programme complet au Centre et sur www.cstournon.com

JUIN



LUNDI 3 SORTIE BATEAU À ROUE

Journée nature et balade avec aller en bateau le matin, pique-nique tiré du sac et visite guidée des jardins des fontaines pétifiantes.

Tarif 23€ par personne, départ du Centre à 9h.

MARDI 4 COMMISSION SORTIE

Construisons ensemble les sorties que vous avez choisi.

Gratuit sans inscription, 14h au Point Commun.

PRÉPARATION DE LA SORTIE MER

On prépare la sortie mer du 3 juillet tous ensemble : un temps pour se retrouver avant le départ, construire un moment de partage et de solidarité.

Merci pour votre présence nécessaire à la réussite du projet. Au Modul'R de 18h à 19h30.

JEUDI 6

PRÉPARATION DU SÉJOUR À BACARÈS

Les futurs vacanciers se réunissent salle Georges Brassens de 10h à 16h pour s'organiser avant le départ.

Sur place repas traiteur 13€, inscription obligatoire au Centre avant le 1er mai.



VENDREDI 7 CINÉ GOÛTER

Projection du film "Monsieur le Maire" suivi d'un goûter.

Tarif 3€ avec goûter, sur inscription. 14h30 à l'Espace des Collines de St Donat, départ du Centre 13h30. Avec Familles Rurales de Chanos-Curson.

FÊTE DU CENTRE

Accueil à partir de 18h au Ciné Théâtre. Plein de surprises au rendez-vous !



DIMANCHE 9

ELECTIONS EUROPÉENNES

Bureaux de vote de 9h à 18h.

CONCERT SYMPHONIQUE

"Requiem de Fauré", à 17h, Cathédrale Saint-Apollinaire de Valence, entrée libre.



SORTIE MER GRAU DU ROI

Départ de Chanos à 8h, retour à 19h. Venez avec vos petits-enfants !

Infos et inscription (places limitées) auprès de l'association Familles Rurales de Chanos-Curson: 09 71 45 40 58 ou evs.chanoscurson@gmail.com. Tarifs adhérents Centre : 10€ adulte, 5€ enfant.



LUNDI 10

CAFÉ TCHATCHE

Rencontre et échanges autour du quotidien et d'un café ou un thé.

Gratuit sans inscription, à 14h à la MJC-CS.

MERCREDI 12 COMMISSION SORTIE

Construisons ensemble les sorties que vous avez choisi. Gratuit sans inscription, 10h au Centre.

JEUDI 13

SORTIE PISCINE ET SPA

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

CONCERT DE POCHE

"L'étrangleuse" à la librairie Disquaire MUSES à 19h00 à Tournon. Entrée libre (sur réservation).

MERCREDI 19

ATELIER CUISINE CHANTEMERLE

On papote, on cuisine puis on déguste ensemble. Apportez votre boîte pour les restes.

Tarif 6€ sur inscription au Centre (places limitées!) avant le 11/06. Départ du Centre en minibus 9h ou rdv 9h30 à la salle polyvalente, retour 13h30.

DU 22 AU 29

VACANCES SOLIDAIRES SENIORS

Séjour vacances 8 jours et 7 nuits en pension complète à Mûr-de-Bretagne.

JUILLET

LUNDI 1 ATELIER CUISINE D'ÉTÉ

Préparation de salades tous ensemble et jeux au Parc du Chayla. Dégustation tous ensemble et chacun apporte un dessert !

Gratuit ouvert à tous, sur inscription à la MJC CS de Tain 04 75 08 09 12. Rendez-vous à 9h30 sur place.

MERCREDI 3 SORTIE À LA MER



Pique-nique et grande sortie à la mer pour tous.

Sur inscription au Centre avant le 15/06. Venez avec vos petits-enfants ! Tarifs adulte 10€, enfant 5€

EVÉNEMENTS FESTIVALS

L'ART ET LA MATIÈRE en Drôme des Collines : Du 1er au 16/06

PARTIR EN LIVRES : Arche-Agglomération du 19/06 au 21/07

JAZZ À VIENNE : du 27/06 au 12/07

OFF AVIGNON : du 03 au 21/07

TEXTES EN L'AIR : du 24 au 28/07 à Saint-Antoine l'Abbaye.

Plus d'infos à venir !

NUMÉRIQUE JUIN

MODULES INFORMATIQUE

2€/module sur inscription, 14H-16H, au Point Commun.

LUNDI 3 - E-santé : téléconsultation médicale.

MARDI 4 - TV en ligne : direct et replay.

LUNDI 10 - Tableur : créer un tableau budget.

MARDI 11 - Création graphique : réaliser un CV.

LUNDI 17 - Pinterest.fr : site d'inspiration.

MARDI 18 - Chercher et postuler à un emploi.

LUNDI 24 - Canva : création graphique en ligne.

MARDI 25 - PIXL-R : site de retouche photo.

CAFÉ NUMÉRIQUE

Pour échanger sur le numérique ou se faire aider. Ouvert à tous, entrée libre gratuite. Les jeudis de 14h à 16h :

Mauves (Mairie) : 6

Tournon (Point Commun) : 20

Etables (salle communale) : 27

FORMATIONS ITINÉRANTES Prochaines sessions en septembre sur de nouvelles communes.

PLUS D'INFORMATION et programme complet au Centre et sur www.cstournon.com

ET TOUTE L'ANNÉE

BALADES GRATUITES DÉCOUVERTE DE LA NATURE : Vous souhaitez découvrir le massif de Crussol sous un nouvel angle ? Deux guides naturalistes, vous accompagnent lors de balades thématiques d'avril à octobre.

Infos, horaires et dates sur le site du Château de Crussol 04 75 81 00 51.

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

Ce lieu d'aide aux aidants de personnes de plus de 60 ans poursuit ses activités dans le cadre de l'année du bien-être. Voici des exemples d'activités l'après-midi :

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AIDANT/AIDÉ avec l'intervention d'Antoine, professionnel de Siel Bleu 2, 9 et 23 avril, 14 et 21 mai.

MASSAGES BIENVEILLANTS avec Bernadette 4 avril, 16 mai, 4 et 18 juin.

UN ÉVÈNEMENT le 31 mai à la Beaume d'Hostun en collaboration avec le département de la Drôme « Le Printemps des aidants », un transport est prévu à partir de Tain et St Donat.

Le programme complet 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
Programme 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