

2024



Où !

SENIORS

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

PROGRAMME
SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE DÉCEMBRE



EN PARTENARIAT
AVEC

ARDÈCHE EN HÉRITAGE



et le soutien de



Ardèche
LE DÉPARTEMENT

SEPTEMBRE

L'ACCESSIBILITÉ DE VOS SORTIES :

DU LUNDI 2 AU JEUDI 5

UN SÉJOUR PAS COMME LES AUTRES DANS LE GÉVAUDAN

Programme complet et conditions disponibles au Centre.

MARDI 3



SORTIE SANTÉ GROTTÉ DE CHORANCHE

Merci à Gérard, en partenariat avec l'association Les 2 Rives en Balade. Gourde et chaussures confortables recommandées.

Départ du Centre à 9h, retour vers 17h. Pique-nique tiré du sac, tarif de 10 à 15€ selon QF, sur inscription auprès du Centre. Nombre de places limité.

JEUDI 5

COMMISSION CULTURELLE

Réunion de préparation des sorties culturelles du trimestre.

14h à l'Espace Jeunesse, place du grenier à sel à Tournon.

VENDREDI 6



CINÉ GOÛTER

Projection du film "Un petit truc en plus" à 14h30 à l'Espace des Collines de St Donat, suivi d'un goûter.

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

VENDREDI 13



VISITE DES EXPOSITIONS À CHABEUIL

Dans le cadre des Rencontres de la photographie, l'évènement accueille 27 expositions, des stages, des conférences. Balade à travers la ville à la découverte des photographes.

Pique-nique tiré du sac, tarif unique 2€. Départ du Centre à 10h, retour à 17h.

LUNDI 16

ON EN DISCUTE

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

CAFÉ TCHATCHE

Temps de rencontre et d'échanges autour du quotidien, partage d'un café/thé ensemble.

A 14h, à la MJC Centre Social de Tain. Gratuit sans inscription.

MARDI 17

COMMISSION SORTIE

On construit ensemble les sorties que vous avez choisi !

14h au Centre Socioculturel, gratuit sans inscription.

 Sortie accessible pour tous

 Accessibilité limitée

 Accessibilité difficile

JEUDI 19

ATELIER CUISINE À ETABLES

Merci à Marie Line et Françoise pour l'organisation, en partenariat avec l'association le Club Etables/Lemps. On papote et on cuisine, repas tous ensemble à la fin. Apportez votre boîte pour les surplus !

Tarif 6€ sur inscription au Centre avant le 13 septembre. Départ du Centre en minibus à 9h ou rendez-vous sur place à 9h30, retour vers 13h30. Nombre de place limité.

DU SAMEDI 21 AU SAMEDI 28

SÉJOUR VACANCES SENIORS SOLIDAIRES À PORT BARCARÈS

Programme complet et conditions disponibles au Centre.

LUNDI 30

CAFÉ TCHATCHE

Temps de rencontre et d'échanges autour du quotidien, partage d'un café/thé ensemble. A 14h, à la MJC Centre Social de Tain. Gratuit sans inscription.

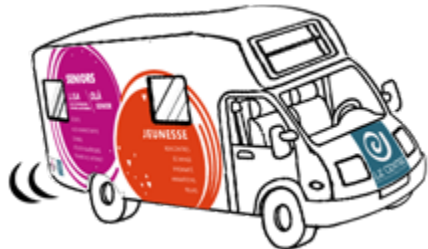
NUMÉRIQUE SEPTEMBRE



FORMATIONS ITINERANTES (SENIOR)

13 séances pour prendre en main l'ordinateur et découvrir les possibles d'internet en toute convivialité. Chaque semaine de 9h30 à 11h30 hors vacances scolaires :

- Mercredi 11: Saint Barthélémy le Plain et Erôme.
- Jeudi 12: La Roche de Glun et Plats.
- Vendredi 13 : Chanos Curson



Inscription dans les mairies respectives. 26€ les 13 séances + adhésion au CST (15€), places limitées.
Possibilité de prêt d'ordinateur.

PLUS D'INFORMATIONS et programme complet avec les modules à la carte et les cafés numérique au Centre et sur www.cstournon.com.

OCTOBRE

MARDI 1



ATELIER CUISINE À CHANOS CURSON

Merci à Marie Line et Françoise pour l'organisation, en partenariat avec l'association Familles Rurales de Chanos Curson. On papote et on cuisine, repas tous ensemble à la fin. Apportez votre boîte pour les surplus !

Tarif 6€ sur inscription au Centre avant le 26 septembre. Départ du Centre en minibus à 9h ou rendez-vous sur place à 9h30, retour vers 13h30. Nombre de place limité, Adresse de la salle des associations : rue de la tuilerie 26600 Chanos Curson.

JEUDI 3

SORTIE À LA JOURNÉE

Avec le Centre Social d'Annonay : rencontre avec l'artiste Antoine Louis Grand pour créer une œuvre collective. Suivi d'un repas partagé avec une soupe collective préparée sur le moment ou chacun apporte un légume !

L'après-midi : pièce de théâtre montée par les séniors du Centre Social d'Annonay, accompagnés par deux acteurs du collectif "Offense".

Départ du Centre 9h30, retour fin de journée. Gratuit, date limite d'inscription 27/09.

JEUDI 3

ATELIER D'INITIATION À L'AUTOSURVEILLANCE

Dans le cadre d'octobre rose, en partenariat avec l'association SeinformerCancer, atelier pratique de palpation sur mannequin et informations.

Gratuit sans inscription, rdv au Modul'R - 335 Chemin Imbert, Tournon, entre 15h et 19h.

SAMEDI 5



VISITE PARC ANIMALIER ST MARTIN LA PLAINE

En partenariat avec Familles Rurales de Chanos Curson, une journée tous ensemble pour visiter le parc. Départ en car de Chanos à 8h, retour vers 19h.

Prévoir un pique-nique. Venez avec vos petits-enfants ce sera chouette !

Nombre de places limitées. Tarifs spécial pour les adhérents du Centre 10€ adulte, 5€ enfant.

Infos et inscription directement auprès de l'association Familles Rurales de Chanos-Curson : evs.chanoscurson@gmail.com / 09.71.45.40.58



SAMEDI 12



VISITE JARDIN ZEN À BEAUMONT MONTEUX

En partenariat avec Familles Rurales de Chanos Curson. Rendez-vous sur place à 10h, visite des jardins jusqu'à midi puis apéritif déjeunatoire partagé à Chanos. Tarif 12€.

Inscription à Chanos avant le 30/09 à evs.chanoscurson@gmail.com ou 09.71.45.40.58



 Sortie accessible pour tous

 Accessibilité limitée

 Accessibilité difficile

LUNDI 14

CAFÉ TCHATCHE

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

MARDI 15

JOURNÉE DE FORMATION AUX PREMIERS SECOURS

Sur inscription, places limitées, participation 10€. Rendez-vous au Modul'R à Tournon à 8h, fin de la journée vers 16h. Prévoir son pique-nique pour le midi.

MERCREDI 16

COMMISSION SORTIE

On construit ensemble les sorties que vous avez choisi ! 10h au Centre, libre et gratuit.

LUNDI 21

ON EN DISCUTE

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

MARDI 29

ATELIER CRÉATIF POP-UP

Avec Cassy, confectionnez vos cartes d'anniversaire, de remerciement etc...
Au Point Commun de 10h à 12h. Nombre de places limitées, inscription au Centre, participation 3€.

NUMÉRIQUE OCTOBRE



FORMATIONS ITINÉRANTES (SENIOR)

Poursuite des 13 séances pour prendre en main l'ordinateur et découvrir les possibles d'internet en toute convivialité :

Chaque semaine de 9h30 à 11h30 hors vacances scolaires. Le mercredi à Saint Barthélémy le Plain et Erôme. Le jeudi à la Roche de Glun et Plats. Le vendredi à Chanos Curson.

Inscription dans les mairies respectives. 26€ les 13 séances + adhésion au CST (15€), places limitées. Possibilité de prêt d'ordinateur.



PLUS D'INFORMATIONS et programme complet avec les modules à la carte et les cafés numérique au Centre et sur www.cstournon.com.

NOVEMBRE

LUNDI 4

CAFÉ TCHATCHE

Rencontres et d'échanges autour du quotidien, partage d'un café ou thé.

A 14h, à la MJC CS de Tain. Libre et gratuit.

JEUDI 7



VISITE GUIDÉE DE LA GROTTTE CHAUVET

Merci à Marie-Claire et Brigitte, dans un paysage souterrain à couper le souffle, laissez-vous guider 1h à la découverte de concrétions féeriques, de vestiges paléontologiques et de centaines de dessins et gravures sur les parois. Bonnes chaussures conseillées !

Départ 9h30 en minibus retour vers 19h. Pique-nique (tirés du sac) au Centre Socioculturel du Teil. Tarifs selon QF 15 à 20€ sur inscription au Centre.

LUNDI 18

ON EN DISCUTE

Réunion mensuelle. 9h30 au Point Commun.

LUNDI 18

CAFÉ TCHATCHE

Rencontres et échanges autour du quotidien, partage d'un café ou thé.

A 14h, à la MJC CS de Tain. Libre et gratuit.

MARDI 19

COMMISSION SORTIE

On construit ensemble les sorties que vous avez choisi !

14h au Centre Socioculturel, libre et gratuit.

MARDI 19



FORUM DU BIEN-VEILLIR Tournon

A destination des seniors de 60 ans et + sur le thème « On ne nourra pas d'en parler ». Rencontre avec les acteurs du territoire, conférence avec la Thanatosphère autour des Directives anticipées, des dernières volontés et de l'organisation des obsèques. Spectacle « Mortel » avec la Cie Les Désaxés.

De 13h30 à 17h30 salle Georges Brassens à Tournon. Entrée libre et gratuite.

MARDI 26

ATELIER CUISINE PAPOTE ET POPOTE À COLOMBIER-LE-JEUNE

Merci à Marie Line et Françoise pour l'organisation, en partenariat avec les Carnets d'Agnès. Réalisation d'un repas santé nutrition en lien avec les besoins nutritionnels des seniors de +65 ans, et temps de partage autour du repas cuisiné à Colombier-le-Jeune.

De 10h à 14h gratuit sur inscription auprès d'Agnès au 06.81.25.50.81 ou par mail lescarnetsdagnes.ateliers@gmail.com.

DÉCEMBRE

LUNDI 2

CAFÉ TCHATCHE

Temps de rencontre et d'échanges autour du quotidien, partage d'un café/thé.
A 14h, à la MJC Centre Social de Tain. Gratuit sans inscription.

MARDI 3

 **EXPOSITION WILLIAM KLEIN**

Merci à Edith pour proposer cette visite à Montélimar. Départ du Centre à 13h, retour à 18h. Sur inscription, nombre de place limité. Participation 2€.

MARDI 3

 **FORUM BIEN-VIEILLIR SAINT FÉLICIEN**

A destination des seniors de 60 ans et + sur le thème « On ne nourra pas d'en parler ». Salle des fêtes de St Félicien de 14h à 16h30. Entrée libre et gratuite.

JEUDI 12

 **FORUM BIEN-VIEILLIR SAINT DONAT**

A destination des seniors de 60 ans et + sur le thème « On ne nourra pas d'en parler ». Espace des Collines de St Donat de 14h à 16h30. Entrée libre et gratuite.

LUNDI 16

CAFÉ TCHATCHE

Rencontres et échanges autour du quotidien, partage d'un café, d'un thé.
A 14h, à la MJC Centre Social de Tain. Gratuit sans inscription.

MARDI 17

COMMISSION SORTIE

On construit ensemble les sorties que vous avez choisi ! 14h au Centre, libre et gratuit.

MERCREDI 18

ATELIER CUISINE GRAND-PARENTS, PETITS ENFANTS À Tournon

Merci à Marie Line et Françoise pour l'organisation, en partenariat avec les Carnets d'Agnès. Réalisation de cadeaux faits maison : pots de confiture de Noël, sachets de petits biscuits de Noël décorés, en partenariat avec la conserverie mobile.

De 14h à 17h à l'Oasis, gratuit sur inscription auprès d'Agnès au 06.81.25.50.81 ou lescarnetsdagnes.ateliers@gmail.com

NUMÉRIQUE NOVEMBRE & DÉCEMBRE



FORMATIONS ITINERANTES (SENIOR)

Fin des sessions de St Barthélémy le Plain, Erôme, La Roche de Glun, Plats et Chanos Curson.
Renseignez-vous au Centre pour organiser une prochaine session dans votre commune.

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

ET TOUTE L'ANNÉE

L'ESCALE RÉPIT : un lieu d'aide aux aidants de personnes de plus de 60 ans qui poursuit ses activités dans le cadre de l'année du bien-être :

Du 7 au 11 octobre : A la découverte du clown : partir à la recherche de notre clown intérieur pour mieux vivre nos émotions. Gratuit et réservé aux usagers.

22 octobre : J'aménage mon cadre de vie avec Soliah, France Parkinson et Arche Agglo, afin d'améliorer votre cadre de vie adaptés à vos besoins. Spectacles, conférences, stands. Gratuit, ouvert à tous, toute la journée place Taurobole et l'après-midi à l'escale répit.

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

PRÉVENTION SANTÉ

Toute l'année la pratique régulière d'une activité physique adaptée aide à garder la forme. Toutes les activités reprennent à partir du 16 septembre.

AQUAGYM 1h d'activité physique dans l'eau au Centre Aquatique Linaë toute l'année - lundi 8h30, mardi 8h30, vendredi 9h30. En partenariat avec les Clubs de Chantemerle, La Roche de Glun, Pont de l'Isère, Etables/Lemps. Tarif selon QF (90€ à 130€). Essai gratuit sur inscription, paiement en plusieurs fois possible.

GYM SANTE 1h de gym santé avec une professionnelle de la Gym Volontaire. Maison Municipale pour Tous les mardis de 8h30 à 9h30 pendant 30 séances. Tarif selon QF (90€ à 130€). Essai gratuit sur inscription, paiement en plusieurs fois possible.

QI GONG pratique traditionnelle chinoise de mouvements lents et d'une respiration contrôlée, pour agir sur le souffle, l'équilibre et l'écoute de son corps. 1h30 de pratique hebdomadaire avec Gislaine à la Maison Municipale pour Tous les mercredis de 14h15 à 15h45 toute l'année (hors vacances scolaires). Tarif selon QF (135€ à 170€). Essai gratuit sur inscription, paiement en plusieurs fois possible.

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 : 15€, réduit pour les minima sociaux