



Olà!

Programme

proposé par et pour les seniors

De janvier à mars 2026



En partenariat avec

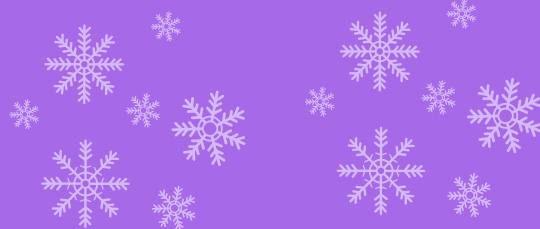


et le soutien de



Ardèche
LE DÉPARTEMENT

janvier



JEUDI 1 : NETTOYAGE DU REVEILLON SOLIDAIRE

De 11h à 16h à la salle Georges Brassens

Pour le réveillon solidaire. Trop tard c'était complet. Mais on nettoie ! Et surtout BONNE ET HEUREUSE ANNEE 2026 à chacune, chacun.

LUNDI 5 : Café Tchatche

14h à la MJC Centre Social de Tain

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

MERCREDI 7 : A BICYCLETTE

RDV à 14h au Point Commun

Petite balade mensuelle organisée par Passerelle Mobilité.

MERCREDI 7 : ATELIER COSTUMES CARNAVAL

TOUS LES MERCREDIS JUSQU'AU 25 MARS. 10h à 16h à la MJC de Tain

Repas partagé et atelier organisé dans le cadre du Carnaval qui aura lieu le 28 mars

JEUDI 8 : SORTIE THÉÂTRE

19h au départ du Centre

Comédie de Valence. Cavalières : Denise, entraîneuse équestre, poste une petite annonce pour trouver de nouvelles colocataires. Ses conditions ? Aimer les chevaux, ne pas apporter ses meubles, et... s'occuper de Madeleine. Les membres de ce nouveau foyer s'appellent Nora, éducatrice, Jeanne, serveuse et poétesse en devenir et Saskia, ingénieure. C'est l'histoire joyeuse d'une tentative. Tentative pour ces quatre femmes qui sont chacune à la croisée de quelque chose de leur vie. PAF 9€

VENDREDI 9 : CINÉ GOÛTER

13h30 : départ du Centre pour se rendre à l'Espace des Collines de St Donat.

Projection du film "L'Appel de la forêt", suivie d'un goûter. Sur inscription. Tarif 3€ goûter inclus

LUNDI 12 : ATELIER D-CARTES

De 14h à 16h. RDV au Centre Socioculturel

Parcours à pied courts et agréables. Besoin de vous motiver à marcher régulièrement, intéressé-e pour participer à des ateliers de cartographie participative et valoriser des parcours à pied près de chez-vous ? Ateliers animés par Guy Coste-Chareyre Association ADAL. Gratuit, sur inscription. Hors adhésion CST.

JEUDI 15 : CAFÉ MÉMOIRE-PHILOSOPHIE

RDV à 14h à la MJC Centre Social de Tain

Temps de réflexion et d'exercices pour stimuler la mémoire et maintenir une autonomie cognitive, partage d'un café ou thé ensemble. Gratuit sans inscription mais adhésion requise.

JEUDI 15 : DANSE

RDV à 19h40 au Ciné Théâtre Jacques Bodoïn à Tournon

Carmen et le Boléro de Ravel. Le grand ballet de Kiev et ses étoiles présentent deux œuvres majeures, deux compositeurs, Georges BIZET, Maurice RAVEL, qui se font écho. PAF 16 à 20 € selon QF.

VENDREDI 16 : ATELIER CUISINE

A la salle Charles Servan à Pont de L'Isère. RDV au Centre Socioculturel à 13h.

C'est le mois de la Galette. Confection de Galettes, jeux, dégustation. En partenariat avec le club des Aînés de Pont de L'Isère. PAF 3€

LUNDI 19 : ON EN DISCUTE

A partir de 10h au Point Commun.

Réunion mensuelle du groupe senior

LUNDI 19 : CAFE TCHATCHE

14h à la MJC Centre Social de Tain

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

MARDI 20 : COMMISSION SORTIE

14h au Centre Socioculturel

On vous attend pour construire ensemble les sorties que vous avez choisies.

VENDREDI 23 : CINÉ GOÛTER

13h30 : départ du Centre pour se rendre à l'Espace des Collines de St Donat.

Projection du film "Partir un jour", suivie d'un goûter. Sur inscription. Tarif 3€ goûter inclus

JEUDI 29 : CAFÉ MÉMOIRE-PHILOSOPHIE

RDV à 14h à la MJC Centre Social de Tain

Temps de réflexion et d'exercices pour stimuler la mémoire et maintenir une autonomie cognitive, partage d'un café ou thé ensemble. Gratuit sans inscription mais adhésion requise.

JEUDI 29 : CONCERT

19h30 à l'Espace Cristal à Portes Les Valence

C'est la paye ça s'arrose ! est une invitation à savourer un concert live, autour d'une programmation jazz, jazz vocal, bossa ou blues. Ambiance chaleureuse et détendue, dans un esprit jazz club. En autonomie. Entrée libre.

février



LUNDI 2 : CAFE TCHATCHE

14h à la MJC Centre Social de Tain

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

LUNDI 2 : ATELIER D-CARTES

De 14h à 16h. RDV au Centre Socioculturel

Parcours à pieds courts et agréables. Besoin de vous motiver à marcher régulièrement, intéressé-e pour participer à des ateliers de cartographie participative et valoriser des parcours à Pieds près de chez-vous ? Ateliers animés par Guy Coste-Chareyre Association ADAL. Gratuit, sur inscription. Hors adhésion CST.

MERCREDI 4 : A BICYCLETTE

RDV à 14h au Point Commun

Petite balade mensuelle organisée par Passerelle Mobilité.

JEUDI 5 : INITIATION-DÉCOUVERTE DE JU JUTSU

10h-11h30 au Gymnase Besson à Tain L'Hermitage

Techniques de self défense et surtout de respiration et méditation. Inscription au centre. PAF 3€.

JEUDI 5 : SORTIE THÉÂTRE

RVD à 19h40 au ciné-théâtre de Tournon

"Tout contre la terre" mêle comédie et drame, lyrisme et scène de la vie quotidienne pour dénoncer la condition paysanne française. Entre amour et drame. Tout contre la terre, adaptée du témoignage de Camille Beaurain, Tu m'as laissée en vie, dépeint avec poésie et réalisme le quotidien du monde paysan en France. PAF 10 à 14 € selon QF.

MERCREDI 11 : REPAS PARTAGÉ

Départ du Centre Socioculturel à 11h. A Saint-Félicien

Avec les enfants du centre de loisirs, Karaoké, inter-G, jeux. PAF 2€

LUNDI 16 : ON EN DISCUTE

A partir de 10h au Point Commun.

Réunion mensuelle du groupe senior

MARDI 17 : COMMISSION SORTIE

14h au Centre Socioculturel

On vous attend pour construire ensemble les sorties que vous avez choisies.

LUNDI 23 : ATELIER D-CARTES

De 14h à 16h. RDV au Centre Socioculturel

Parcours à pied courts et agréables. Besoin de vous motiver à marcher régulièrement, intéressé-e pour participer à des ateliers de cartographie participative et valoriser des parcours à pied près de chez-vous ? Ateliers animés par Guy Coste-Chareyre Association ADAL. Gratuit, sur inscription. Hors adhésion CST.

JEUDI 26 : CAFÉ MÉMOIRE-PHILOSOPHIE

RDV à 14h à la MJC Centre Social de Tain

Temps de réflexion et d'exercices pour stimuler la mémoire et maintenir une autonomie cognitive, partage d'un café ou thé ensemble. Gratuit sans inscription mais adhésion requise.

JEUDI 26 : SORTIE LE WOW SAFARI DE PEAUGRES

RDV au Centre Socioculturel à 13h30

Un parcours féérique pour illuminer votre soirée, Plus de 2000 sculptures lumineuses sous forme d'animaux et de végétaux, réalisées entièrement à la main selon une tradition ancestrale chinoise, illuminent les allées du parc à pied du Wow Safari Peaugres. PAF 16 à 22 € selon QF. Retour 20h30.

JEUDI 26 : CONCERT

19h30 à l'Espace Cristal à Portes Les Valence

C'est la paye ça s'arrose ! est une invitation à savourer un concert live, autour d'une programmation jazz, jazz vocal, bossa ou blues. Ambiance chaleureuse et détendue, dans un esprit jazz club. En autonomie. Entrée libre.

SAMEDI 28 : CAFÉ RÉPARATION

14h à 16h30 au Bar Associatif Le Point Commun

Organisé par Passerelle Citoyenne.



LUNDI 2 : CAFE TCHATCHE

14h à la MJC Centre Social de Tain

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

LUNDI 2 : DEBAT ELECTIONS MUNICIPALES

20h à la Salle G. Brassens

En présence des candidats Messieurs Laurent BARRUYER et Pierre GUICHARD, animé par le Journaliste Thierry Borde. Diffusé en direct sur déclic 101.1. Entrée libre.

MARDI 3 : COMMISSION CULTURELLE

14h au Centre Socioculturel

Bâtissons collectivement la programmation culturelle pour les mois d'avril-mai-juin-juillet.

LUNDI 9 : ATELIER D-CARTES

De 14h à 16h. RDV au Centre Socioculturel

Parcours à pied courts et agréables. Besoin de vous motiver à marcher régulièrement, intéressé-e pour participer à des ateliers de cartographie participative et valoriser des parcours à pied près de chez-vous ? Ateliers animés par Guy Coste-Chareyre Association ADAL. Gratuit. Hors adhésion CST.

JEUDI 12 : SORTIE JOURNEE BIEN-ÊTRE VALS LES BAINS

8h30 au Centre Socioculturel. Retour prévu vers 18h.

Spa aux Thermes de 11h à 13h. Pique-nique au Promenoir (prévoir son pique-nique). Visite libre/balade. Inscription au centre. Tarif de 20€ à 30€ selon QF.

JEUDI 12 : CAFÉ MÉMOIRE-PHILOSOPHIE

RDV à 14h à la MJC Centre Social de Tain

Temps de réflexion et d'exercices pour stimuler la mémoire et maintenir une autonomie cognitive, partage d'un café ou thé ensemble. Gratuit sans inscription mais adhésion requise.

LUNDI 16 : ON EN DISCUTE

A partir de 10h au Point Commun.

Réunion mensuelle du groupe senior

LUNDI 16 : CAFE TCHATCHE

14h à la MJC Centre Social de Tain

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

MARDI 17 : COMMISSION SORTIE

14h au Centre Socioculturel

On vous attend pour construire ensemble les sorties que vous avez choisies.

JEUDI 19 : SORTIE THÉÂTRE : L'ABECEDAIRE MUSICAL

RVD à 19h30 au Centre Socioculturel. A l'Ecole de Musique et de danse de Tain.

À mi-chemin entre théâtre musical et concert animé, ce duo complice entre une pianiste et un violoniste-altiste virtuoses embarque néophytes comme mélomanes dans un voyage sonore aussi ludique qu'inattendu. Pour qui a l'oreille curieuse, les 26 lettres de l'alphabet y sont des portes d'entrée dans le répertoire musical. PAF 9€.

MARDI 24 : APRES-MIDI-SOIREE POCLETTE SURPRISE

16h au Centre Socioculturel

PAF 9 €.

VENDREDI 27 : CINÉ GOÛTER

13h30 : départ du Centre pour se rendre à l'Espace des Collines de St Donat.

Programmation du film à venir, suivi d'un goûter. Sur inscription. Tarif 3€ goûter inclus

VENDREDI 27 : THEATRE : "MARIQUITA"

19h30 au Centre Socioculturel

D'après le roman de James Canon « Dans la ville des veuves intrépides ». Création de la Compagnie No Mans Land. Dans le petit bourg de Mariquita isolé par la jungle colombienne, la guérilla communiste a enrôlé les hommes de force. Leurs épouses, désormais veuves, se retrouvent livrées à leur sort. Qu'advient-il d'elles et du village ? De stratégies ratées en accords miraculeux, des métamorphoses éclosent et un nouvel ordre social se dessine... En partenariat avec la MJC de Tain l'Hermitage. Inscription au centre. PAF : 8€.

SAMEDI 28 : CAFÉ RÉPARATION

14h à 16h30 au Bar Associatif Le Point Commun

Organisé par Passerelle Citoyenne.

SAMEDI 28 : CARNAVAL

A la MJC de Tain

LUNDI 30 : CAFE TCHATCHE

14h à la MJC Centre Social de Tain

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

MARDI 31 : ATELIER CUISINE : L'Ardèche dans votre assiette

9h30 à la salle G. Brassens

Inscription au centre. PAF : 7€.

L'escale répit

L'escale répit, lieu d'aide aux aidants des seniors du territoire d'ARCHE Agglo, propose en 2026 des activités ressourçantes aux personnes en situation d'aidance sur le thème de l'empreinte comme fil conducteur.

Dans le cadre de ce projet annuel, **des ateliers de jardinages** sont organisés avec la MJC/CS de Tain l'Hermitage dans les locaux de l'escale répit à partir de 13h30

- le 26 janvier,
- le 16 février,
- le 23 mars.

Plus d'info sur www.archeagglo.fr

Adresse: Espace Simone Veil, Escale Répit, 55 allée du parc 26600 Tain l'Hermitage

Contact: escale.repit@archeagglo.fr 0660877411



INSCRIPTIONS - RENSEIGNEMENTS



Contactez le Centre Socioculturel :

18 place Rampon
contact@le-centre.net
04 28 50 00 85

Programme disponible au Centre
www.cstournon.com

Horaires d'ouverture :

- Du lundi au jeudi : 9h/12h - 13h30/18h
- Vendredi : 9h/12h - 13h30/16h
- Fermé le mardi matin

Adhésion :

15€, réduit pour les minima sociaux