



Ola!

Programme

proposé par et pour les seniors

De avril à juillet 2026

Pour toute personne de 60 ans et +, seniors adhérents du Centre Socioculturel de Tournon et des clubs partenaires



En partenariat avec



et le soutien de



avril



Mercredi 1er : A bicyclette

14h au point commun

Vous voulez, seul.e ou en famille avec vos ami.es ou des rencontres qui pourraient le devenir, rouler, flâner, découvrir, partager sur deux roues.

Jeudi 02 : Concours Pâtisserie

15h à la MJC Tain

«Pâtissez» chez vous et apportez votre Gâteau fait maison. Thème saveurs de printemps. Un jury d'exception présidé par Bruno Chartron, ancien chef étoilé du restaurant de Saint-Donat dégustera et notera votre création. Récompense pour le Vainqueur

Vendredi 3 : Ciné Goûter

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

Projection du film "Monsieur Quand j'étais petite", suivie d'un goûter. Sur inscription. Tarif 4€ goûter inclus

Vendredi 3 : Théâtre Tournon "La Joconde parle enfin..."

19h40 au Théâtre

Et nous raconte sa vie, de sa création par Léonard de Vinci jusqu'à aujourd'hui au Louvre. Laurent Ruquier donne enfin la parole à cette star internationale à qui personne n'a jamais demandé son avis. Un monologue pétillant et intelligent où l'on apprend plein de choses. PAF 14€.

Jeudi 9 : Sortie Piscine & Spa

Départ du Centre à 11H15, retour à 14H15.

Tarifs 3€ piscine et 8 € piscine/spa à Saint-Vallier.

Lundi 20 : On en discute

A partir de 10h au Point Commun.

Réunion mensuelle du groupe senior

Lundi 20 : Réconforter son sommeil

14h au Point Commun.

Conférence organisée Par la mutualité française. Atelier ouvert à tous de 14h à 16h pour : Comprendre les mécanismes du sommeil, repérer les facilitateurs et perturbateurs du sommeil, expérimenter les techniques de bien être. Inscription gratuite : a.plenet@mfar.fr - Aurélia Plenet : 06.34.45.52.31.

Lundi 20 : 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. Gratuit sans inscription mais adhésion requise.

Mardi 21 : Commission sortie

14h au Centre Socioculturel

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

Jeudi 23 : Merlimont-Le Touquet - Journée de préparation au séjour

10H à 16h à la Salle Brassens

Les futur.es vacancier.ères se réunissent pour s'organiser avant le départ. Sur place repas traiteur 17,50 €, inscription obligatoire au Centre avant le 16 avril.

Lundi 27 : Assemblée Générale du Centre

19 h au point commun

Temps fort annuel de notre association. Tout ! Nous vous dirons tout sur ce qui a été fait en 2025, les activités, les finances, l'occasion de rencontrer tous nos salariés, administrateurs, bénévoles et aussi notre projet social élaboré pour les 4 prochaines années. On se rencontre, on se raconte, on construit, on chante on danse, c'est LA FABRIQUE DES POSSIBLES.

Mercredi 29 et Jeudi 30 : Mini séjour Ligne departage des eaux

2 jours, une nuit en gîte : ½ Pension, des balades, des découvertes, des visites : Saint-Laurent des bains, Notre dame des Neiges, Abbaye de Mazan. PAF 90 €. La ligne de partage des eaux traverse le Parc des Monts d'Ardèche. Être physiquement sur cette ligne, c'est avoir sous un pied les sources se dirigeant vers la Méditerranée et sous l'autre celles se jetant dans l'Atlantique.

Jeudi 30 : Concert Portes les Valence : C'est la paye, ça s'arrose. The Memory Box

19h30 : départ du Centre

Créé en 2019, le quartet The Memory Box est né de l'envie de chanter à trois voix féminines façon « Andrew sisters ». Accompagnées d'Alexandre, leur contrebassiste, Lise, Nolwenn et Sabine réarrangent des tubes swing des groupes vocaux des années 40 à 60 auxquels elles mêlent avec bonheur rock, musiques brésiliennes et chanson française. Paf 3€.

Jeudi 30 : 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.

mai



Du 2 au 9 : Vacances Seniors Solidaires sur la Côte d'Opale

Séjour vacances 8 jours et 7 nuits en pension complète au Touquet-Merlimont. Programme complet au Centre.

Mercredi 6 : A bicyclette

14h au point commun

Vous voulez, seul.e ou en famille avec vos ami.es ou des rencontres qui pourraient le devenir, rouler, flâner, découvrir, partager sur deux roues.

Lundi 4 : 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. Gratuit sans inscription mais adhésion requise.

Lundi 11 : Ateliers prévention seniors

14h à la MJC de Tain

Organisée par La maison de la protection des familles et la gendarmerie. Arnaques téléphoniques en ligne et sécurité numérique. Gratuit sur inscription. En partenariat avec la MJC de Tain

Vendredi 15 : Ciné Goûter

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

Projection du film "Les enfants de la résistance", suivie d'un goûter. Sur inscription. Tarif 4€ goûter inclus

Lundi 18 : 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. Gratuit sans inscription mais adhésion requise.

Lundi 18 : On en discute

A partir de 10h au Point Commun.

Réunion mensuelle du groupe senior

Mardi 19 : Commission sortie

14h au Centre Socioculturel

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

Jeudi 21 : Nocturne (Parade). Théâtre Danse Marionnettes

Départ du Centre Socioculturel à 17h

Comédie de Valence. Dans un monde où l'incertitude semble dominer, Phia Ménard part en quête de son propre Pays des merveilles. En plongeant dans un trou noir les spectateur·rice·s réparti·e·s autour d'une piste circulaire, la metteuse en scène, accompagnée de deux manipulateur·rice·s, invite à l'émerveillement en imaginant un voyage dans un monde en métamorphose, où l'humanité se réinvente. Conçue comme une grande traversée, la pièce plonge le public dans l'obscurité pour mieux l'embarquer dans une quête enchantée à la recherche de la lumière. PAF 9€.

Jeudi 28 : 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.

Samedi 30 : Festival l'art et la matière

Départ du Centre Socioculturel à 10h

De Saint-Uze au château de Larnage en passant par Moras en Valloire, l'église Saint-Ange de Peyrins ou Saint-Christophe et le Laris, rencontre avec des œuvres éphémères et des artistes peintres, sculpteurs, plasticiens, une épopée magique en Drôme des collines. Paf 5 € (prévoir son pique-nique).

En Mai : Atelier cuisine Papote et Popote

date et lieu à venir se renseigner auprès du CST. Merci à Marie Line, Françoise et Philippe pour l'organisation, en partenariat avec La Note Sucrée de Peggy. Atelier Pâtisserie à 13H30 confection de Macarons à emporter.

juin

Lundi 1er : Carqueiranne - Journée de préparation au séjour

de 10h à 16h à la Salle Brassens

Les futur.es vacancier.ères se réunissent pour s'organiser avant le départ. Sur place repas traiteur 17,50€.

Lundi 1er : 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. Gratuit sans inscription mais adhésion requise.

Mercredi 3 : A bicyclette

14h au point commun

Vous voulez, seul.e ou en famille avec vos ami.es ou des rencontres qui pourraient le devenir, rouler, flâner, découvrir, partager sur deux roues.

Jeudi 11 : Sortie Piscine & Spa

Départ du Centre à 11H15, retour à 14H15.

Tarifs 3€ piscine et 8 € piscine/spa à Saint-Vallier.

Jeudi 11 : 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 15 : On en discute

RDV à 10h au Centre.

Réunion mensuelle du groupe senior - Repas partagé au Domaine de Lorient.

Lundi 15 : 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. Gratuit sans inscription mais adhésion requise.

Mardi 16 : Commission Sortie

14h au Centre Socioculturel

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

Dimanche 21 : Fête de la musique Inter-G

A partir de 18h à l'espace Jeunesse, place du grenier à sel. Tournon.

On chante, on danse, on encourage les jeunes talents qui montent sur scène

Mardi 23 : Visite maison de la Lavande à Saint-Remèze

Départ du Centre à 9h30.

Tour en Petit Train des Lavandes, la visite de la salle d'immersion, salle des alambics et des senteurs, la distillation en direct et le jardin botanique.PAF 17€.

Jeudi 25 : 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.

Vendredi 26 : Ciné Goûter

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

Projection du film "Le secret du loup d'Éthiopie" (documentaire en avant-première), suivie d'un goûter. Sur inscription. Tarif 4€ goûter inclus

Lundi 29 : 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. Gratuit sans inscription mais adhésion requise.

juillet



Mercredi 1er Juillet : Sortie Mer inter-G (lieu à définir)

Départ 07h30-Retour 19h30

Retour 19h30. 18€ adulte, 10€ enfants (3-17 ans), 5€ (0-2ans).(inscription auprès du CST à partir du 1er juin.

Vendredi 3 : Ciné Goûter

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

Projection du film "Film surprise", suivie d'un goûter. Sur inscription. Tarif 4€ goûter inclus

Mardi 07 Juillet : Commission culturelle

14h au Centre

On se réunit et on bâtit collectivement la programmation culturelle pour sept à-déc.

Vendredi 17 juillet : Sortie Lac de Champos

17h30 au Centre

Après-midi soirée, jeux divers Balade-Baignade. Paf. 3€ Prévoir son pique-nique.

Mercredi 22 juillet : Festival textes en l'air

Départ à 14h30 du Centre

à Saint-Antoine L'abbaye. Spectacles :Lecture Poésie concert Théâtre. 18€

Et aussi en juin juillet

une ou deux soirées à JAZZ A VIENNE

Une ou deux journées au FESTIVAL D'AVIGNON.

Du 11 mars au 1er juillet

Tous les mercredis matin de 10h à 11h30

Atelier mon parcours training (Séance adaptable en fonction de votre forme) animé par Guy Costechareyre Rendez-vous devant le parc du Chayla de Tain l'Hermitage pour une séance de gym et marche . Pour ceux qui on déjà fait des séances de macadamtraining sur Larnage, ou l'atelier D-marche, c'est une suite pour vous permettre de préparer l'arrivée des beaux jours. Info : Guy Costechareyre - 06.64.62.42.34

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.

du 06 au 10 juillet 2026 semaine sur la fin de vie et la mort :

- Des ateliers lundi 06 et mardi 07/07 : sur le thème des directives anticipées ou l'organisation des obsèques, ouverts à tous sur inscription auprès de l'Escale Répit
- Jeudi 09/07 : conférence spectacle « Un air d'Es'SENS'ciel » ouverte à tous et en accès libre

Une mortelle semaine avec des intervenants professionnels (thanadoula libérale, association Thanatosphère et association Nez toiles)

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