



Olà!

Programme

proposé par et pour les seniors

De septembre à décembre 2026



LE CENTRE
SOCIOCULTUREL TOURNON

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

septembre

Lundi 31 août : Journée à la mer

Rdv à 8h45 au Centre Socioculturel

Journée à La grande Motte ou au Grau du Roi nous en déciderons selon notre humeur collective, à pile ou face, tout est possible ou presque. Tarif : 20 €

Samedi 5 : Forum des Associations

10h à 18h au Gymnase Jeannie Longo

Venez-nous y retrouver

Lundi 7 : Café Tchatche

14h à 16h à la MJC Centre Social de Tain

Temps de rencontre, d'écoute et discussion autour du quotidien ou actualités, partage d'un café ou boisson chaude ou jus. Gratuit sans inscription mais adhésion requise. Accompagné d'animations diverses : Musique, Danse.

Vendredi 11 : Ciné Goûter

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

Projection du film "L'enfant du Désert", suivie d'un goûter. Sur inscription. Tarif 4€ goûter inclus

Du 12 au 19 septembre : Vacances Solidaires à Carqueiranne

51 seniors vont vivre la dolce vita sur « La Riviera ». COMPLET.



Lundi 14 : Conférence "La mémoire, ce bien si précieux"

14h30 à 16h30 à la Salle de la Chapelle à Saint-Félicien

Animée par Dr Vannier, médecin spécialiste de la prévention. Comment fonctionne la mémoire? Ou plutôt les mémoires? Quels sont les facteurs défavorables? Et les pistes pour la préserver au quotidien? Cette conférence sera suivie d'un cycle "Une mémoire qui marche" composé de 9 séances. Infos & inscription gratuite : m.massot@mfara.fr 06 21 87 50 45.

Mardi 15 : Commission sortie

14h au Centre Socioculturel

Réunion de travail pour mettre en place, organiser sortie à la journée, mini séjour, séjour et autres...

Jeudi 17 : Café Mémoire

14h à 16h 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 19 et dimanche : Journées du Patrimoine

Info auprès de l'Office de tourisme et la Mairie de Tournon

Samedi 19 : Présentation de la saison au théâtre

20h au Théâtre J. Baudoin de Tournon

Suivie d'un spectacle gratuit : "Génération BARBER CIE BARBER SHOP QUARTET".

Ces quatre joyeux lurons conjuguent virtuosité musicale et comédie jubilatoire pour vous surprendre, vous émouvoir et vous faire éclater de rire. C'est un hommage pétillant au célèbre style musical Barbershop, revisité en français, avec brio et malice. Réservation au Théâtre.

Lundi 21 : On en discute de Rentrée Surprise hors les murs

10h au Centre Socioculturel.

Amenez chaises et tout ça... Repas partagé. Si vous voulez savoir ce qui s'est fait, se fait et va se faire pour, par et avec les seniors au Centre Socioculturel et sur le territoire Arche-Agglomération. Inscription auprès du Secrétariat (logistique véhicule).

Lundi 21 : Café Tchatche

14h à 16h à la MJC Centre Social de Tain

Temps de rencontre, d'écoute et discussion autour du quotidien ou actualités, partage d'un café ou boisson chaude ou jus. Gratuit sans inscription mais adhésion requise. Accompagné d'animations diverses : Musique, Danse.

Mardi 22 et mercredi 23 : Séjour en Arles

Grandeur et beauté de la Camargue. Intéressé.e? Infos au centre Socioculturel

Jeudi 24 : Sophrologie

10h-11h15 au point commun

Initiation, découverte, respiration relaxation, détente musculaire. Intervenante Géraldine Bégrand. Tarif : 8€

Mercredi 30 : Spectacle HEKA

18h au départ du Centre Socioculturel

À la croisée du jonglage et de la magie, les circassien·nes britanniques de Gandini Juggling inventent un langage hybride dans cette création inspirée de la divinité égyptienne Heka. Une première à Valence pour ces stars internationales du jonglage. Préambule + représentation décontracté. Tarif : 10€

octobre

Jeudi 1er : Café Mémoire

14h à 16h 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 2 : Ciné Goûter

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

Projection du film "L'affaire Bojarski", suivie d'un goûter. Sur inscription. Tarif 4€ goûter inclus

Lundi 5 : Café Tchatche

14h à 16h à la MJC Centre Social de Tain

Temps de rencontre, d'écoute et discussion autour du quotidien ou actualités, partage d'un café ou boisson chaude ou jus. Gratuit sans inscription mais adhésion requise. Accompagné d'animations diverses : Musique, Danse.

Dimanche 11 : Grand Loto

14h à la salle Musardine de La Roche de Glun

Organisé Par l'UNRPA de la Roche de Glun

Mardi 13 : Théâtre à la comédie "Salma Mon Amour".

19h au départ du Centre Socioculturel

Alors que se prépare le mariage de son frère avec une Américaine, Salma suit, sur son téléphone, la crise humanitaire consécutive au génocide des Palestinien·nes. PAF 10€.

Jeudi 15 : Café Mémoire

14h à 16h 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 : Théâtre "Les Swing cockt'elles... Et la lumière fut. "

19h40 au Théâtre de Tournon

Une véritable comédie musicale pour 4 personnages, coups de théâtre garantis ! « Et la lumière fut ! » prend le parti de l'espoir. A une époque emplies de doute et d'angoisse quant à l'avenir du monde, le trio de chanteuses oppose son énergie créatrice. Avec humour et toujours accompagnées de leur pianiste virtuose, elles feront un état du monde et de la condition humaine. Sans aucune concession, mais avec un appel aux rêves les plus fous. PAF 14€.

Samedi 17 : Concert "La gamme dorée"

20h30 à la Salle Sully à Etables.

Organisé par l'UNRPA, Ensemble et Solidaire, Etables, Lempis

Lundi 19 : On en discute

10h au Point Commun.

Si vous voulez savoir ce qui s'est fait, se fait et va se faire pour, par et avec les seniors, au Centre Socioculturel et sur le territoire Arche-Agglo.

Mardi 20 : Commission sortie

14h au Centre Socioculturel

Réunion de travail pour mettre en place, organiser sortie à la journée, mini séjour, séjour et autres...

novembre

Lundi 2 : Café Tchatche

14h à 16h à la MJC Centre Social de Tain

Temps de rencontre, d'écoute et discussion autour du quotidien ou actualités, partage d'un café ou boisson chaude ou jus. Gratuit sans inscription mais adhésion requise. Accompagné d'animations diverses : Musique, Danse.

Jeudi 5 : Sortie Lugdunum

9h au Centre Socioculturel

Visite du Musée gallo-romain de Fourvière et du musée de la Civilisation romaine. Prévoir pique-nique. Tarif : 15€

Jeudi 5 : Théâtre "Amor A mort"

19h40 au Théâtre de Tournon

Une comédie truculente, truffée de saynètes piquantes et cocasses, sur la folie de la nature humaine. Ce spectacle, rythmé par un univers musical original, offre une série de tableaux humoristiques féroces, grinçants sur l'amour et la mort. Des liaisons amoureuses intenses construites comme des courts métrages qui finissent toujours par une mort : d'elle, de lui ou des deux ! Un spectacle audacieux, cathartique et surtout très drôle. PAF 14€

Mardi 10 : Forum du bien vieillir

13h00-17h30 à Tain-L'hermitage

Conférence, ateliers, spectacles, échanges suivi d'un goûter. Thème la transmission intergénérationnelle (Organisé par Arche Agglo).

Jeudi 12 : Café Mémoire

14h à 16h 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

10h au Point Commun.

Si vous voulez savoir ce qui s'est fait, se fait et va se faire pour, par et avec les seniors, au Centre Socioculturel et sur le territoire Arche-Agglo.

Lundi 16 : Café Tchatche

14h à 16h à la MJC Centre Social de Tain

Temps de rencontre, d'écoute et discussion autour du quotidien ou actualités, partage d'un café ou boisson chaude ou jus. Gratuit sans inscription mais adhésion requise. Accompagné d'animations diverses : Musique, Danse.

Mardi 17 : Commission sortie

14h au Centre Socioculturel

Réunion de travail pour mettre en place, organiser sortie à la journée, mini séjour, séjour et autres...

Jeudi 19 : Sortie Spa Vals les Bains.

8h30 au Centre Socioculturel

Repas tiré du sac. PAF de 24 à 34€ au QF

Vendredi 20 : Ciné Goûter

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

Projection du film "De la Comédie Française", suivie d'un goûter. Sur inscription. Tarif 4€ goûter inclus

Jeudi 26 : Atelier cuisine à Etables

9h au départ du Centre

Avec le club senior d'Etables Ensemble et Solidaires. PAF 7€

Jeudi 26 : Café Mémoire

14h à 16h 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 27 : Forum du bien vieillir

13h00-17h30 à Saint-Félicien

Conférence, ateliers, spectacles, échanges suivi d'un goûter. Thème la transmission intergénérationnelle (Organisé par Arche Agglo).

Vendredi 27 : Train théâtre

19h au départ du Centre Socioculturel

"C'est la paye ça s'arrose". PAF 3€

Lundi 30 : Café Tchatche

14h à 16h à la MJC Centre Social de Tain

Temps de rencontre, d'écoute et discussion autour du quotidien ou actualités, partage d'un café ou boisson chaude ou jus. Gratuit sans inscription mais adhésion requise. Accompagné d'animations diverses : Musique, Danse.

décembre

Jeudi 3 : Forum du bien vieillir

13h00-17h30 à Saint-Donat

Conférence, ateliers, spectacles, échanges suivi d'un goûter. Thème la transmission intergénérationnelle (Organisé par Arche Agglo).

Jeudi 3 : Danse LULLABY SHOT à la comédie

18h au départ du Centre Socioculturel

Après le succès de «Maldonne», la chorégraphe Leïla Ka poursuit son travail autour des corps féminins et des normes qui les contraignent. PAF 10€

Vendredi 4 : Ciné Goûter

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

Projection du film "Les caprices de l'enfant roi", suivie d'un goûter. Sur inscription. Tarif 4€ goûter inclus

Jeudi 10 : Café Mémoire

14h à 16h 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 11 : Théâtre à la comédie "Rémi"

13h30 au départ du Centre Socioculturel

Jonathan Capdevielle fait escale à La Comédie avec la reprise de son spectacle à succès, Rémi. Dans ce road-trip habité par de doux monstres, un jeune garçon trace son chemin vers sa propre émancipation, porté par le désir de se construire un avenir meilleur. D'après le roman « Sans famille » d'Hector Malot. PAF 10€.

Samedi 12 et dimanche 13 : Concert OHTT d'hiver

Plus d'infos sur le site de l'Orchestre d'Harmonie de Tournon-Tain :
<https://ohht.fr/>

Lundi 14 : On en discute suivi d'un repas partagé de Noël

10h au Point Commun.

Si vous voulez savoir ce qui s'est fait, se fait et va se faire pour, par et avec les seniors, au Centre Socioculturel et sur le territoire Arche-Agglomération.

Lundi 14 : Café Tchatche

14h à 16h à la MJC Centre Social de Tain

Temps de rencontre, d'écoute et discussion autour du quotidien ou actualités, partage d'un café ou boisson chaude ou jus. Gratuit sans inscription mais adhésion requise. Accompagné d'animations diverses : Musique, Danse.

Jeudi 15 : Commission sortie

14h au Centre Socioculturel

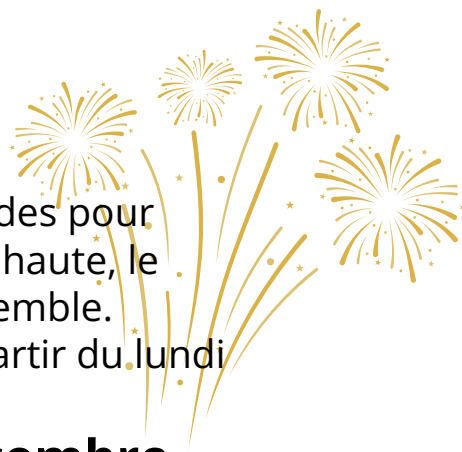
Réunion de travail pour mettre en place, organiser sortie à la journée, mini séjour, séjour et autres...

Jeudi 31 : Réveillon solidaire

19h à la Salle G. Brassens

Peu importe les difficultés de 2026, les inquiétudes pour 2027 nous ne manquerons pas de fêter la tête haute, le cœur léger l'arrivée d'une nouvelle année. Ensemble.
Inscription à l'accueil du centre socioculturel partir du lundi 16 novembre

Aide bienvenue à partir du 29 décembre



Prévention



La pratique régulière d'une activité physique adaptée aide à garder la forme.

YOGA SUR CHAISE *Nouveau !*

Lundi de 14h à 15h30 au Point Commun

Prendre soin de soi, en douceur et à son rythme : par des postures, des pratiques de respiration et de relaxation. Doux, accessible, relaxant, même assis. Dates : 14 et 28 septembre, 12 octobre, 9 et 23 novembre, 7 décembre, 4 et 18 janvier 2027, 1 et 8 février 2027, 1 et 15 mars 2027, 5 avril 2027

Gratuit sur Inscription. Adhésion au Centre Socioculturel de Tournon obligatoire. Karine Nivon 06 01 52 12 11 ganeshalajoie@gmail.com



GYM PREVENTION SANTE

Mardi 8h30 à 9h30 A la Maison Municipale pour Tous, 36 quai Gambetta, Tournon-sur-Rhône

Des exercices adaptés pour renforcer son corps, prévenir les chutes et rester autonome.

Prix : 110 € - 143 € (+ 10 € pour les hors Arche Agglo)

Infos et inscription à l'accueil du Centre Socioculturel

AQUAGYM

Lundi 8h30, mardi 8h30, vendredi 9h30 au Centre Aquatique Linaë (Tain)

1h d'activité physique dans l'eau chaque semaine.

30 séances. Essai gratuit sur inscription, paiement en plusieurs fois possible. En partenariat avec les Clubs de Chantemerle, La Roche de Glun, Pont de l'Isère, Etables/Lemps.

Prix : 105 € - 136,50 € (+ 10 € pour les hors Arche Agglo)

Renseignement et inscription : Auprès de votre Club partenaire ou au Centre Socioculturel de Tournon / 04 28 50 00 85

Démarrage des cours : lundi 14 / mardi 15 / vendredi 18 septembre



Le Centre
Socioculturel
propose

AQUAGYM seniors

au Centre Aquatique
Linaë (Tain)



1h d'activité
physique dans l'eau
chaque semaine

30 séances
Essai gratuit sur
inscription

Lundi Mardi
de 8h30 à 9h30
Vendredi
de 9h30 à 10h30

Renseignement et inscription :

Auprès de votre Club partenaire ou au Centre Socioculturel de Tournon :
04 28 50 00 85

Démarrage des cours : lundi 14 / mardi 15 / vendredi 18 septembre



Club UNRPA l'Epi d'Or, Chantemerle
Club UNRPA L'île Verte, La Roche de Glun
Club UNRPA Etables/Lemps
Club UNRPA Pont de l'Isère

LES
PARTENAIRES

Cours de Yoga



SUR CHAISE

Prendre soin de soi, en douceur et à son rythme : par des postures, des pratiques de respiration et de relaxation.



DOUX, ACCESSIBLE, RELAXANT, MÊME ASSIS.
LUNDI DE 14H À 15H30

Gratuit sur Inscription

Adhésion au Centre
Socioculturel de Tournon
obligatoire

Karine Nivon
06 01 52 12 11
ganeshalajoie@gmail.com



LIEU :

BAR ASSOOCIATIF
"LE POINT COMMUN"
PLACE JEAN JAURES
TOURNON SUR RHÔNE

DATES :

14 et 28 septembre 2026
12 octobre 2026
9 et 23 novembre 2026
7 décembre 2026
4 et 18 janvier 2027
1 et 8 février 2027
1 et 15 mars 2027
5 avril 2027

Avec le soutien de :



Vous avez 60 ans ou plus ?

CONFÉRENCE LA MÉMOIRE, CE BIEN SI PRÉCIEUX



ANIMÉE PAR DR VANNIER, MÉDECIN SPÉCIALISTE DE LA PRÉVENTION :
**COMMENT FONCTIONNE LA MÉMOIRE ? OU PLUTÔT LES
MÉMOIRES ? QUELS SONT LES FACTEURS DÉFAVORABLES ?
ET LES PISTES POUR LA PRÉSERVER AU QUOTIDIEN ?**

**LUNDI 14 SEPTEMBRE 2026
DE 14H30 À 16H30**

**À LA SALLE DE LA CHAPELLE
07410 SAINT-FÉLICIEN**

**Cette conférence sera suivie d'un cycle
"Une mémoire qui marche"
composé de 9 séances.**



Infos & inscription

gratuite :

m.massot@mfara.fr

06 21 87 50 45

Programme



De septembre à décembre : Marche adaptée : cycle de 5 séances

14h à 16h à la MJC Centre Social de Tain, Espace Simone Veil

Activité marche, pour tous niveaux avec un animateur sportif. Augmenter son nombre de pas au quotidien, par une pratique physique et dans une démarche active de santé. Inscription auprès de passfamillea@mjc-cs-tain.fr (places limitées, gratuit)

Cycle obligatoire de 5 séances : les lundis 28 septembre, 12 octobre, 9 et 23 novembre, et 7 décembre 2026.

Tous les mercredis de septembre : Ateliers créatifs Solidarité "Octobre Rose" et repas partagé

9h30 à 16h30 à la MJC Centre Social de Tain, Espace Simone Veil

Venez aider et partager votre savoir-faire, compétences, idées ou autres...au service d'une cause nationale importante : le Cancer du Sein ! Bricolage, tricot, peinture, couture,...Ouvert à tous

Tous les lundis : Atelier végétalisation

10h à 12h à la MJC Centre Social de Tain, Espace Simone Veil

Matinée dédiée à l'art du jardinage : plantes, fleurs...Un moment de partage, de conseils et retrouvailles pour les bénévoles, habitants du territoire.

Les jeudis de fin septembre à fin novembre : Théâtre seniors "Les aînés sur scène"

9h30 à 11h30 à la MJC Centre Social de Tain, Espace Simone Veil

Bon en improvisation, ou en incarnation...venez et osez cet art vivant dramatique et de représentation ! Il n'y a pas d'âge...!

8 séances de 2h par semaine avec une intervenante extérieure. Sur inscription. Places limitées. Infos auprès des animateurs Pass Famille. 1ère séance le 24 Septembre 2026.

L'escale répit

Du temps pour les aidant.e.s

L'escale répit, lieu d'aide aux aidants des seniors du territoire d'ARCHE Agglo, propose une grande diversité d'actions afin de vous soutenir en tant qu'aidant : écoute, soutien, loisir et répit.

- Jeudi 17 septembre à 13h30 : **Art thérapie** animé par Elsy Brovelli
- Lundi 21 septembre à 13h30 : **Musicothérapie** avec sarah Raynaud-Godefroy
- Mardi 22 septembre à 13h30 : **Activité physique adaptée** animée par Siel Bleu
- Mercredi 23 septembre à 13h30 : **Halte répit "La parenthèse qui fait du bien"** avec Lieu d'Etre, plateforme de répit Drômoise.
- Jeudi 24 septembre à partir de 9h : **Atelier cuisine** animé par Virginie Ferlay-Rouveyre (sur inscription) suivi d'un livre un café animé par les bénévoles de la bibliothèque de Tain.

L'Escale Répit sera uniquement ouvert sur l'intervalle de l'animation pour ces 2 journées :

- Lundi 28 septembre de 14h30 à 17h : **Yoga** avec Anne Buguet
- Lundi 28 septembre de 15h à 16h : **Activité physique adaptée** animé par Siel Bleu
- Mercredi 30 septembre à 13h30 : **Halte répit "La parenthèse qui fait du bien"** avec Lieu d'Etre, plateforme de répit Drômoise

Plus d'info sur www.archeagglo.fr. Contact: escale.repit@archeagglo.fr
0660877411

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





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 - Fermé l'après-midi
- Fermé le mardi matin

Adhésion :

15€, réduit pour les minima sociaux

En partenariat avec



et le soutien de

