



# Olà!

**SENIORS**

**PROGRAMME 2021 - 2022**

à partir de 60 ans



Ce programme est soumis aux évolutions sanitaires en fonction de la réglementation en vigueur

Programme à destination des seniors adhérents au Centre Socioculturel de Tournon et aux clubs partenaires

## ACTIVITÉS ANNUELLES

	AQUAGYM	GYM SANTE	ON EN DISCUTE	SEJOUR VACANCES
QUOI	Cours d'activité physique adaptée dans l'eau	Cours d'activité physique adaptée en salle ou en extérieur	Réunion mensuelle du groupe senior pour se rencontrer, échanger, élaborer un programme de sorties et d'activités	Offre de séjour "tout compris" pour partir en vacances à tarif préférentiel, construction du projet par le groupe senior
QUAND	Lundi ou Mardi 8h30-9h15 (hors vacances scolaires)	Mardi 8h30-9h30 toute l'année 36 séances	3ème Lundi du mois 9h30-11h30	Choix de la période par le groupe senior
OU	Espace Aquatique Linaë (Tain)	Maison Municipale Pour Tous (Tournon)	Bar associatif Le Point Commun (Tournon)	Choix de la destination par le groupe senior
DIVERS	On se présente 10 min avant à l'entrée Linaë pour s'inscrire au listing de présence	En partenariat avec la gym volontaire	On se présente au Point Commun le jour de la réunion	En partenariat avec ANCV, Carsat, Centres Sociaux de l'Ardèche et Clubs des aînés
POURQUOI	Se maintenir en forme toute l'année	Se maintenir en forme toute l'année	Faire des rencontres et construire des projets ensemble	Prendre des vacances et se faire du bien
TARIFS	En fonction de votre quotient familial		Gratuit	Aide possible en fonction de vos revenus

## FORMATION NUMÉRIQUE



Un temps convivial pour vous initier / perfectionner à l'informatique, vous accompagner sur différentes thématiques et démarches administratives avec l'ordinateur ou la tablette.

	Atelier Carsat	Club Numérique	Olà Tournon	Olà Module	Olà St Jean de Muzols
QUOI	Débutant niveau 1	Tout public	Intermédiaire Niveau 2	Intermédiaire Niveau 2	Débutant Niveau 1
QUAND	Lundi 9h30-11h30 Jeudi 9h30-11h30 Jeudi 13h30-15h30	Lundi 13h30-15h	Vendredi 9h30-11h30 cycle de 8 séances	Mardi 13h30-15h30	Mardi 9h30-11h30 cycle de 10 séances (2 sessions par an)
OU	En itinérance sur les communes Arche Agglo	Bar associatif Le Point Commun (Tournon)		Espace Public Numérique Arche Agglo	
TARIF	30€ la session de 15 séances	En fonction de votre quotient familial		5€ la séance	En fonction de votre quotient familial



## Y A D'LA VOIX

Une émission de radio en direct sur Déclic Radio. Elle porte la voix des seniors sur les ondes, et plus largement celle des habitants de notre territoire.

Pour écouter l'émission en direct : 101.1 FM ou [www.declicradio.fr](http://www.declicradio.fr)

QUAND 2ème et 4ème lundi du mois de 10H30 à 12H

COMMENT L'émission se construit avec votre participation : venez nous rejoindre pour vivre une expérience en radio ! Gratuit et sans engagement

OU Dans les studios de Déclic Radio, et ponctuellement en plateau en extérieur.

CONTACT mail : [cjulou@le-centre.net](mailto:cjulou@le-centre.net) / téléphone : 04 75 07 01 81

Inscription et adhésion auprès du Centre Socioculturel de Tournon.  
Les cours informatiques se déroulent toute l'année hors périodes de vacances scolaires.  
Programme et planning complet des activités sur demande.  
Les sorties et séjours sont à découvrir dans le programme "adulte famille senior"  
chaque trimestre.

## INFOS PRATIQUES

### Adhésion au Centre 12€ - 6€ (réduit)

Maison Municipale Pour Tous - 36 quai Gambetta à Tournon

Espace Aquatique Linaë - 24 av. du Président Roosevelt à Tain l'Hermitage

Bar associatif Le Point Commun - 2 place Jean Jaurès à Tournon

Espace Public Numérique Arche Agglo - 1 ter Chem. de Martinot à St Jean de Muzols

Déclic Radio - 2 place Jean Jaurès à Tournon

### Lieu d'Information Séniors Autonomie (LISA) - ARCHE Agglo

Accueil • écoute • informations • conseils • aide administrative

Sur rendez-vous au 06 67 46 98 87

Des permanences en centralité les lundis et jeudis de 9h à 12h et les mardis de 13h30 à 16h30 au 18 place rampon - 07300 Tournon-sur-Rhône.

Permanences sur les bassins de vie du territoire les mercredis et les vendredis selon planning établi (consultable en mairie ou sur <https://archeagglo.fr>)

