

2025



# Où !

**SENIORS**

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

**PROGRAMME  
JANVIER FÉVRIER MARS**



EN PARTENARIAT  
AVEC

D'ARDECHE EN HERMITAGE



et le soutien de



**Ardèche**  
LE DÉPARTEMENT

# JANVIER

## VENDREDI 3



### VISITE DES CARRIÈRES DE LUMIÈRE

Visite guidée de l'exposition sur l'Égypte des Pharaons.

Nombre de places limité. Départ du Centre à 7H45. Repas tiré du sac. Tarif 16€

## LUNDI 6



### RETOUR EN IMAGES SUR LE GÉVAUDAN & REPAS PARTAGÉ

Projection sur grand écran des souvenirs du séjour dans le Gévaudan au Point Commun. Gratuit sans inscription, rendez-vous à partir de 10H30, suivi d'un repas partagé à 12H. Chacun apporte un plat ou un dessert à partager !

Au Point Commun.

## LUNDI 6

### CHOIX DES FILMS DES PROCHAINS CINÉ GOÛTER

Départ du Centre à 13H30, réunion à 14H30 à la MJC de St Donat. Ouvert à tous et gratuit, inscription pour le covoiturage ou transport en minibus.

## LUNDI 6



### 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.

## JEUDI 9

### SORTIE PISCINE & SPA

Tarif 3€ piscine, 6€ piscine/spa à Saint-Vallier, départ du Centre à 11H30, retour 14H15.

## VENDREDI 10



### CINÉ GOÛTER

Projection du film "Monsieur Aznavour" à l'Espace des Collines de St Donat, suivi d'un goûter. Départ du Centre à 13H30, sur inscription. Tarif 3€ goûter inclus.

## MARDI 14

### COMMISSION SORTIE

On construit ensemble les sorties que vous avez choisi !

14h au Centre Socioculturel, gratuit sans inscription.

## LUNDI 20

### ON EN DISCUTE SUIVI D'UN REPAS PARTAGÉ

Réunion mensuelle du groupe senior au Point Commun à partir de 9H30. A partir de midi on partage le repas, apportez ce qui vous fait plaisir.

## LUNDI 20

### 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.

## MERCREDI 22

## ATELIER CUISINE PAPOTE ET POPOTE À ST JEAN DE MUZOLS

Merci à Marie Line, Françoise et Philippe pour l'organisation, en partenariat avec les carnets d'Agnès, la commune de St Jean et le club des aînés. De 10H à 14H, réalisation d'un repas santé nutrition en lien avec les besoins nutritionnels des seniors et temps de partage autour du repas cuisiné.

Gratuit sur inscription auprès d'Agnès au 06.81.25.50.81 ou par mail [lescarnetsdagnes.ateliers@gmail.com](mailto:lescarnetsdagnes.ateliers@gmail.com). Priorité est donnée aux muzolais pour cet atelier. Départ du Centre en minibus à 9H30 ou rendez-vous à l'Espace Noël Passas de St Jean de Muzols à 10H.

## VENDREDI 24

## NUITS DE LA LECTURE

9ème édition nationale organisée par le Centre national du livre avec pour thème les patrimoines. La radio locale associative Déclic Radio ouvre ses portes de 11h à 17h pour accueillir lectrices et lecteurs en direct : poésie, polar, roman, nouvelle, bande dessinée, conte, lettre, biographie, essai... toute forme littéraire est bienvenue.

Gratuit et ouvert à tous, inscription obligatoire en ligne sur <https://bit.ly/3D6FJoT>

## LUNDI 28

## RÉUNION DE PRÉPARATION AU VOYAGE EN SEPTEMBRE

Un temps pour nous retrouver, parler et construire le futur séjour pour les personnes en perte d'autonomie et leurs aidants. Rendez-vous de 10h à 12h à l'Escale Répit 55 allée du parc à Tain. Pas besoin de vous inscrire, venez !

# NUMÉRIQUE



**LES FORMATIONS ITINÉRANTES SENIOR** : 15 séances dans votre village pour prendre en main l'ordinateur et internet en toute convivialité.

Chaque semaine de 9h30 à 11h30 hors vacances scolaires.

**Début des sessions à Mauves, Vion et Etables en février !**

Inscription dans les mairies respectives. 30€ les 15 séances + adhésion au Centre, places limitées. Possibilité de prêt d'ordinateur.



**LES MODULES** : tout public. lundis et mardis au Point Commun à Tounon.

**LES CAFÉS** : tout public sans inscription. Jeudi à Tournon, Mauves, Etables.

**INFORMATIONS** inscription et programmes complets au Centre et sur [www.cstournon.com](http://www.cstournon.com).

# FÉVRIER

## LUNDI 3

### 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.

## DU 3 AU 6



### SÉJOUR HIVER EN CHARTREUSE

Merci à Christiane et Gérard pour l'organisation. 4 jours et 3 nuits à St Pierre de Chartreuse au gîte le petit chartreux - hébergement en collectif. Selon la météo, activités de plein air, balades, visite du musée St Hugues, d'une chapelle et partage de temps de vie, marches dans la neige. S'il ne fait pas trop froid, visite du cirque de St Même (3 ou 4 cascades) et passage à la fruitière locale.

Tarifs selon QF de 100 à 150€ (hors location de matériel de randonnée ou autre), possibilité de paiement en plusieurs fois. Prévoir votre drap et duvet, repas tiré du sac le jour 1 puis repas préparés en commun au gîte. Départ du Centre à 9H, nombre de places limité.

## MARDI 11

### COMMISSION SORTIE

On construit ensemble les sorties que vous avez choisi !  
14h au Centre Socioculturel, gratuit sans inscription.

## JEUDI 13

### SORTIE PISCINE & SPA

Tarif 3€ piscine, 6€ piscine/spa à Saint-Vallier, départ du Centre à 11H30, retour 14H15.

## LUNDI 17

### ON EN DISCUTE

Réunion mensuelle du groupe senior au Point Commun à partir de 9H30.

## LUNDI 17

### 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.

## JEUDI 20

### ATELIER PAËLLA (POULET HALLAL)

On cuisine pour aider au financement du séjour à Bruxelles. 10€ la part, une bonne paëlla réalisée par Sylvie et Henri.

Commande par téléphone 04 28 50 00 85 ou mail [contact@le-centre.net](mailto:contact@le-centre.net). Règlement au Centre avant le 17/02. Retrait de votre commande jeudi 20/02 de 16H à 19H au Centre.

## VENDREDI 21

## CINÉ GOÛTER

Projection d'un film à l'Espace des Collines de St Donat, suivi d'un goûter.  
Départ du Centre à 13H30, sur inscription. Tarif 3€ goûter inclus.

## MARDI 25

## RENCONTRE SANTÉ BIEN-ÊTRE

Un temps ouvert à toutes et à tous, avec des techniques de bien-être à expérimenter.  
Cette rencontre est aussi un temps de lancement et d'inscription aux ateliers de printemps et d'automne pour "Cultiver ses émotions positives au fil des saisons".  
En partenariat avec la Mutualité Française.

Gratuit sur inscription auprès d'Aurélia : [a.plenet@mfar.fr](mailto:a.plenet@mfar.fr). Rendez-vous au Point Commun de 9H45 à 11H30, petite collation offerte.

# NUMÉRIQUE FÉVRIER



## FORMATIONS ITINÉRANTES (SENIOR)

15 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.

Les jeudis 6, 13 et 20 à Mauves et Vion.

Les vendredis 7, 14 et 21 à Etables.

Inscription dans les mairies respectives. 30€ les 15 séances + adhésion au Centre, places limitées. Possibilité de prêt d'ordinateur.



Une question ? Envie d'échanger autour du numérique ?  
**PENSEZ AUX CAFÉS !** Les jeudis à Tournon, Mauves et Etables.

**PLUS D'INFORMATIONS** et programme complet avec les modules à la carte et les cafés numérique au Centre et sur [www.cstournon.com](http://www.cstournon.com).

# MARS

## MARDI 4

## ATELIER CRÉATIF CARTE POP-UP

Cassy vous accompagne dans la confection de vos cartes d'anniversaire, de voeux...  
Au Point Commun de 10H à 12H. Nombre de places limitées, inscription au Centre, tarif 5€.

## LUNDI 10

## 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 11

## COMMISSION SORTIE

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

## MERCREDI 12

## COMMISSION CULTURELLE

Rendez-vous à l'espace jeunesse, place du grenier à sel à Tournon à 10H30 afin  
de décider collectivement des spectacles proposés pour le second trimestre 2025.

## JEUDI 13

## VISITE DE VALS LES BAINS ET SPA

Merci à Brigitte pour l'organisation. Spa aux thermes de 11H à 13H, pique-nique  
au promenoir. Visite libre et balade au fil du parcours des arts et de l'eau à partir  
de 14H30, source intermittente à 17H45.  
Départ du Centre à 8H30. Retour prévu à 20H. Tarif 30€.

## VENDREDI 14

## CINÉ GOÛTER

Projection d'un film à l'Espace des Collines de St Donat, suivi d'un goûter.  
Départ du Centre à 13H30, sur inscription. Tarif 3€ goûter inclus.

## LUNDI 17

## ON EN DISCUTE

Réunion mensuelle du groupe senior au Point Commun à partir de 9H30.

## LUNDI 17 ATELIER BIEN-ÊTRE "CULTIVER SES ÉMOTIONS POSITIVES AU FIL DES SAISONS" (1/4)

Un temps d'initiation à l'automassage : comment prendre soin de soi, de sa santé  
mentale et sociale ? En partenariat avec la Mutualité Française, collation offerte,  
atelier complet de 4 séances gratuites.

Sur inscription auprès d'Aurélia : a.plenet@mfar.fr. Au Point Commun de 14H à 16H.

## JEUDI 20

## SORTIE PISCINE & SPA

Tarif 3€ piscine, 6€ piscine/spa à Saint-Vallier, départ du Centre à 11H30, retour 14H15.

## VENDREDI 21



## RENCONTRE D-MARCHEURS AVEC LA CARSAAT

Un temps de rencontre pour faire le point avec les marcheurs et découvrir le premier parcours "kilomètre santé" avec Guy Costechareyre de l'association ADAL. A destination des personnes ayant participé aux précédents ateliers "D-Marche". Gratuit sur inscription au Centre, rendez-vous de 14H à 16H30 au Point Commun.

## LUNDI 24

## 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.

## VENDREDI 28



## ATELIER PÂTISSERIE POP CAKE À PONT DE L'ISÈRE

Merci à Marie Line, Françoise et Philippe pour l'organisation, en partenariat avec la Note sucrée de Peggy et le Club UNRPA 45ème parallèle de Pont de l'Isère. Priorité est donnée aux seniors de Pont de l'Isère et La Roche de Glun. Sur inscription auprès d'Elisabeth Fontanet au 06.77.39.93.52 avant le 24 mars. Nombre de place limité, tarif 3€. Rendez-vous à 13H30 Salle Charles Servan à Pont de l'Isère pour réaliser et déguster 3 recettes différentes en gâteau individuel pop-cake.

## SÉJOUR DU 1ER AU 2 AVRIL

## LES BEAUTÉS DU VAUCLUSE

Merci à Chantal et Gérard pour l'organisation. Séjour de deux jours et une nuit à la découverte des Ogres, des villages de Gordes et de Fontaine de Vaucluse. Visite de l'écomusée de Roussillon et de la Mine de Bruoux à Gargas. Nuit à Apt en demi pension. Les repas de midis sont tirés du sac. Tarif au QF de 90 à 110€, sur inscription au Centre avant le 15 mars.

# NUMÉRIQUE MARS



## FORMATIONS ITINERANTES (SENIOR)

Poursuite des sessions de Mauves et Vion les jeudis 13, 20 et 27 et Etables les vendredis 14, 21 et 28.

**PLUS D'INFORMATIONS**, programme complet au Centre et sur [www.cstournon.com](http://www.cstournon.com).

# ET TOUTE L'ANNÉE

**L'ESCALE RÉPIT** : L'Escale Répit, Espace Simone Veil à Tain, vous propose de venir vous informer sur les futurs ateliers Vitalité le 9 janvier 2025 à partir de 13H30.

Cette action est en partenariat avec la MSA.

Ces ateliers seront au nombre de 10 et ouverts à tous les jeunes de plus de 60 ans, sur inscription.

Contact : [escale.repit@archeagglo.fr](mailto:escale.repit@archeagglo.fr) ou 06.60.87.74.11

Le programme complet de l'Escale Répit est disponible sur le site d'ARCHE Agglo.

## PRÉVENTION SANTÉ

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

**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 votre QF de 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.

## L'ACCESSIBILITÉ DE VOS SORTIES :



Sortie accessible pour tous



Accessibilité limitée



Accessibilité difficile

## INSCRIPTIONS - RENSEIGNEMENTS

Au Centre Socioculturel  
18 place Rampon - [contact@le-centre.net](mailto: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