

## BIENVENUE !

Les activités sont réservées aux adhérents d'Atout Seniors. Notez que certaines conférences et animations sont ouvertes aux retraités non adhérents, sous réserve des places disponibles. L'adhésion vous permet d'obtenir le **PASS SENIORS** sur présentation duquel, selon vos ressources, vous pouvez bénéficier de tarifs réduits aux thermes Valvital, au restaurant de la résidence Nohée, aux sorties d'une journée proposées par la SAT Voyages...

### Renseignements à l'accueil d'Atout Seniors.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le service Atout Seniors est un guichet unique dédié aux personnes âgées et à leur entourage, offrant un accompagnement personnalisé et un accès simplifié aux informations et dispositifs adaptés à leurs besoins. Il vise à favoriser l'autonomie des seniors et à prévenir l'isolement en leur fournissant un soutien sur diverses questions liées au vieillissement.

## DU 9 AU 20 FÉVRIER 2026 : VACANCES D'HIVER

**Atout Seniors reste ouvert durant les vacances. Les rencontres café du jeudi sont maintenues. Pour les cours, renseignements à l'accueil.**

### ESPACE PART'ÂGE

Votre capital de savoirs et d'expériences accumulés au fil des décennies est une richesse absolue. Transmettez vos connaissances dans un espace libre accessible du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30 (hors jours fériés, **UNIQUEMENT en dehors des temps d'animation programmés par Atout Seniors.**

📅 Gratuit - Réservé aux adhérents

### LES RENCONTRES ARTISTIQUES

#### TOUS LES MERCREDIS

Un lieu dédié à la découverte et à la transmission de savoirs entre les générations. En ce moment, préparation de la Matagasse.

🕒 De 14h30 à 17h | 📍 Atout Seniors

📅 Gratuit - Réservé aux adhérents

### LES RENCONTRES CAFÉ

#### TOUS LES JEUDIS

Moment convivial d'échange où chacun peut s'exprimer librement, discuter de ses intérêts et découvrir de nouvelles passions.

🕒 De 14h30 à 17h | 📍 Atout Seniors

📅 Gratuit - Réservé aux adhérents

### EXPOSITION

#### DU 2 AU 27 FÉVRIER

« L'ART JAPONAIS » | Proposée par Tina

### CLUB LECTURE

#### MARDI 17 FÉVRIER

Les médiathécaires vous font découvrir une sélection de livres.

🕒 De 10h30 à 11h30

📅 Gratuit - Ouvert à tous les retraités thononnais

### CHALLENGE 3 333

Acceptez le défi collectif ou individuel de parcourir les 3 333 km du Tour de France sur notre **ÉNERGÉTIQS** avant l'étape Évian-Thonon du 21 juillet 2026. Notre vélo est à votre disposition tous les jours, sur inscription.



Retrouvez  
le programme  
en ligne



## NOS RENCONTRES HAPPY

En partenariat avec Happy Visio

**MERCREDI 4 FÉVRIER : Pilates**

**MERCREDI 18 FÉVRIER : Gym**

🕒 De 10h45 à 11h45 | ☒ Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents  
Sur inscription 48h avant

**VENDREDI 6 FÉVRIER**

**Conférence « Bien entendre pour mieux  
communiquer »**

🕒 De 14h30 à 16h | ☒ Résidence des Ursules

📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités thononais

**MERCREDI 4, JEUDI 5  
ET VENDREDI 6 FÉVRIER**

**Sur le chemin du deuil, accompagner la vie**

🕒 De 9h à 12h et de 14h à 17h | ☒ Résidence des Ursules

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents  
Sur inscription 48h avant

**MERCREDIS 11 ET 25 FÉVRIER**

**Rendez-vous numériques proposés  
et animés par un conseiller numérique  
de Thonon Agglomération**

Prise de rendez-vous individuel au 06 02 09 33 68.  
Les ateliers se poursuivent à la résidence des Ursules.  
Plus d'informations auprès de l'équipe d'Atout Seniors.  
Gratuit et ouvert à tous les retraités thononais.

**JEUDI 12 FÉVRIER**

**Circuit training**

🕒 De 10h45 à 11h45 | ☒ Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents  
Sur inscription 48h avant

**LES ATELIERS SE POURSUIVENT**  
**JEUDIS 5 FÉVRIER, 5 MARS, 2 AVRIL,  
7 MAI ET 4 JUIN**

**Ateliers « Bouger en musique »**

Animés par Olivia Huttner

📄 Réservés aux personnes déjà inscrites

**VENDREDI 13 FÉVRIER**

**Spectacle « Le Malentendu »**

🕒 Rendez-vous sur place à 19h30

☒ Centre de l'Étoile

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents (places limitées)  
Sur inscription avant le lundi 9 février.

**MARDI 17 FÉVRIER**

**Atelier Zumba**

🕒 De 10h45 à 11h45 | ☒ Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents  
Sur inscription 48h avant

**JEUDI 26 FÉVRIER**

**Atelier d'écriture intergénérationnelle :  
carte de la fraternité**

Avec les lycéens de la Versoie

🕒 De 15h à 16h (rendez-vous sur place à 14h45)

☒ Lycée de la Versoie

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents  
Sur inscription 48h avant – Possibilité de transport

**VENDREDI 27 FÉVRIER**

**Comédie de Yvon Taburet  
« Ma femme est tombée sur la tête »**

Représentation théâtrale proposée par  
« Les Planches du Manège »

🕒 À 14h

☒ Auditorium – Pôle culturel de la Visitation

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents  
Sur inscription 48h avant

**VENDREDI 27 FÉVRIER**

**Thé dansant**

Temps convivial afin de créer des liens  
et de rompre l'isolement

🕒 De 14h30 à 17h | ☒ Villa Eugénie

📄 Tarifs et renseignements auprès d'Atout Seniors.  
Préinscriptions possibles pour les adhérents, et  
inscriptions pour les non adhérents thononais  
du 23 au 26 février