

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 thononais

CHALLENGE 3 333

Acceptez le défi collectif ou individuel de parcourir les 3 333 km du Tour de France sur notre ENERGÉTICS 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 >>



FÉVRIER
2026

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

Ateliers « Bouger en musique »

Animés par Olivia Huttner

Reservés aux personnes déjà inscrites

VENDREDI 13 FÉVRIER

Spectacle « Le Malentendu »

De 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

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

ATOUT SENIORS

CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)
8, impasse du Manège
74200 Thonon-les-Bains



ATOUT
SENIORS

Ouvert du lundi au vendredi (hors jours fériés)

de 9h à 12h et de 14h à 17h30

Tél. 04 50 71 18 56

atout-seniors@ville-tonon.fr