

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.

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 (lire l'actualité du 29 mars au verso).**

🕒 De 14h30 à 17h | 📄 Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents

CLUB LECTURE

MARDI 17 MARS

Les médiathécaires vous font découvrir une sélection de livres en lien avec la programmation mensuelle.

🕒 De 10h30 à 11h30 | 📄 Atout Seniors

📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités thononnais

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

Ne manquez pas votre rendez-vous avec l'atelier bonne humeur !

Le 5 mars, représentation théâtralisée et chantée, de 14h30 à 15h30, juste avant notre rencontre café. Un moment de partage et de bonne humeur garanti !

CHALLENGE 3 333



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

LES ATELIERS SE POURSUIVENT

Ateliers « Bouger en musique »

5 mars, 2 avril, 7 mai et 4 juin

Animés par Olivia Huttner à la résidence des Ursules

Ateliers « Équilibre » : tous les lundis jusqu'au 23 mars

Animés par Siel Bleu à Atout Seniors

📄 Réservés aux personnes déjà inscrites



NOS RENCONTRES HAPPY

En partenariat avec Happy Visio

MARDI 3 MARS : Pilates

MARDI 17 MARS : Gym

🕒 De 10h45 à 11h45 | 📍 Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription 48h avant

VENDREDI 6 MARS

Chantons ensemble

Animé par Blanche la cigale

🕒 De 14h30 à 16h

📍 Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents, mais quelques places disponibles pour les retraités thononais

MARDI 10 MARS

Circuit sportif

🕒 De 10h45 à 11h45 | 📍 Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription 48h avant

MERCREDIS 11 ET 25 MARS

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

Permanences individuelles

🕒 De 9h à 12h | 📍 Atout Seniors

📄 Sur rendez-vous au 06 02 09 33 68 – Gratuit

Atelier « Découvrir les applications utiles »

🕒 De 14h30 à 16h | 📍 Résidence des Ursules (5^e étage)

📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités thononais
Sur inscription 48h avant

VENDREDI 13 MARS

Animation danse en ligne

Proposée par l'association « Dansez maintenant »

🕒 De 14h30 à 16h30

📍 Résidence des Ursules

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents

MERCREDI 18 MARS

Atelier Zumba

🕒 De 10h45 à 11h45 | 📍 Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription 48h avant

VENDREDI 20 MARS

**Conférence « Florence, le berceau
de la renaissance italienne »**

Proposée par Delphine Sédallian

🕒 À 14h30 | 📍 Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents, mais quelques places disponibles pour les retraités thononais

Projection « À demain sur la lune »

En partenariat avec JALMALV et Les bobines du Léman

🕒 À 20h

📍 Rendez-vous à 19h45 devant le ciné Le France

VENDREDI 27 MARS

Thé dansant

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

🕒 De 14h30 à 17h | 📍 Villa Eugénie

📄 Tarif unique comprenant l'entrée et une boisson non alcoolisée. Adhérent : 5 € et non adhérent thononais : 10 €. Paiement et inscription à partir du 1^{er} mars auprès d'Atout Seniors

DIMANCHE 29 MARS

Défilé de la Matagasse

🕒 De 10h45 à 18h30

📍 Rendez-vous à Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents – Sur inscription