

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, à la Plage municipale, 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 6 AU 17 AVRIL 2026 : VACANCES DE PRINTEMPS

Atout Seniors reste ouvert (sauf le lundi 6 avril, férié).

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.

🕒 De 14h30 à 17h | ☒ Atout Seniors

📄 *Gratuit - Réservé aux adhérents*

LA PLAGE MUNICIPALE

La Plage municipale ouvre sa billetterie le lundi 20 avril pour une nouvelle saison qui débutera le 2 mai.

Sur présentation de votre pass seniors, vous pourrez profiter de tarifs réduits sur votre abonnement.

NOS 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*

Le 2 avril, présentation de l'association « À Vélo Sans Âge » à 14h30.

NOS RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUES

MERCREDIS 8 ET 22 AVRIL

Accompagnement à l'utilisation des outils numériques par un conseiller de Thonon Agglomération.

Des permanences individuelles gratuites sont organisées à Atout Seniors, de 9h à 12h, sur rendez-vous au 04 50 31 25 00.

L'après-midi, participez aux ateliers collectifs :

« Game over : attention aux arnaques » (8 avril)

« Respirer à l'ère du numérique, adoptez les bons gestes pour la planète » (22 avril)

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

📄 *Gratuit - Ouvert à tous les retraités thononnais*
*Sur inscription**

** dans la limite des places disponibles*



MARDI 21 JUILLET 2026

CHALLENGE 3 333 : Acceptez le défi collectif de parcourir les 3 333 km du Tour de France avant l'étape du contre-la-montre du 21 juillet entre Évian et Thonon. Nos vélos sont à votre disposition tous les jours : venez augmenter le compteur du vélo « Tour de France ». Depuis le mois de janvier, Atout Seniors a atteint la 12^e étape sur les 21.

VENDREDI 10 AVRIL

Recueil de témoignages – Tour de France

Venez partager vos expériences du Tour de France, pour une future exposition. Animé par Lucie Hugot.

🕒 De 14h30 à 16h30 | ☒ Atout Seniors

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

TOUS LES MARDIS MATIN

En selle « Venez vous évader sur nos vélos portés par des paysages, dans une ambiance musicale »

🕒 En autonomie de 9h30 à 11h45 | ☒ Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription*

VENDREDI 3 AVRIL

Conférence « L'histoire du Chablais, de sa géologie, de ses vallées et ses alpages »

Animée par François Lestoquoy

🕒 À 14h30 | ☒ Atout Seniors

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

SAMEDI 4 AVRIL

Nettoyage de printemps

🕒 De 9h à 12h | ☒ Rendez-vous à 9h à Rives

📄 Places limitées – Réservé aux adhérents
Infos et inscriptions* à l'accueil d'Atout Seniors
Transport possible

* dans la limite des places disponibles

LES JEUDIS TONIQUES

JEUDI 9 AVRIL

Circuit sportif

🕒 De 9h30 à 10h30 | ☒ Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription*

JEUDI 16 AVRIL

Atelier zumba

MARDI 14 AVRIL

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

VENDREDI 17 AVRIL

Conférence et présentation de l'association JALMALV « Jusqu'à la mort accompagner la vie »

🕒 À 14h30 | ☒ Atout Seniors

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

MERCREDI 22 AVRIL

Atelier art créatif japonais : venez apprendre la technique du Kakemono

Animé par Martine Roger

🕒 De 14h30 à 16h30

☒ Résidence des Ursules

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription*

VENDREDI 24 AVRIL

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 thononnais : 10 €. Paiement et inscription* à partir du 1^{er} avril auprès d'Atout Seniors