

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.

Atout Seniors sera fermé le vendredi 1^{er} mai, le vendredi 8 mai, le jeudi 14 mai et le vendredi 15 mai.

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*

CLUB LECTURE

MARDI 19 MAI

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*

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

NOS RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUES

MERCREDIS 13 ET 27 MAI

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 :

→ « L'IA à portée de main » (13 mai)

→ « Visite virtuelle des musées » (27 mai)

 De 14h30 à 16h |  Résidence des Ursules

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

* dans la limite des places disponibles



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 ».

VENDREDI 29 MAI

Conférence « Présentation du Tour de France 2026 »

Animée par Philippe Bossy

🕒 À 14h30 | 📍 Atout Seniors

📄 Gratuit - Réservez aux adhérents, mais quelques places disponibles pour les retraités Thononais

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 - Réservez aux adhérents - Sur inscription*

MARDI 12 MAI

Atelier d'art thérapie : boîte de neige et de lumière

Animé par Marie-Christine Chef

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

📄 Gratuit - Réservez aux adhérents - Sur inscription*

MERCREDI 13 MAI

Atelier poterie : création de bol ou tasse Techniques de modelage

Animé par Christelle Novel

🕒 De 14h30 à 16h | 📍 Atout Seniors

📄 Gratuit - Réservez aux adhérents - Sur inscription*

* dans la limite des places disponibles

STAGE ARTISTIQUE (6 SÉANCES)

**MERCREDIS 6, 13, 20 ET 27 MAI
MERCREDIS 3 ET 10 JUIN**

Découverte et pratique des percussions
Animé par Modou Dioum, de l'association Afrika Sa Voie

🕒 De 9h30 à 11h | 📍 Atout Seniors

📄 Payant - Réservez aux adhérents - Sur inscription*

LES JEUDIS TONIQUES

JEUDI 21 MAI

Circuit sportif

🕒 De 9h30 à 10h30 | 📍 Atout Seniors

📄 Gratuit - Réservez aux adhérents - Sur inscription*

JEUDI 28 MAI

Atelier zumba

RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE

JEUDI 21 MAI

Atelier d'écriture : cartes de la fraternité

Avec les élèves de seconde générale du lycée de la Versoie et leur professeur

🕒 De 14h à 16h | 📍 Lycée de la Versoie

📄 Gratuit - Réservez aux adhérents - Sur inscription*
Possibilité de transport (rendez-vous sur place à 13h45)

VENDREDI 22 MAI

Après-midi jeux de société

Avec des élèves de CE2 de l'école primaire privée Jeanne d'Arc de Thonon-les-Bains et leurs enseignantes

🕒 De 14h15 à 16h15 | 📍 Atout Seniors

📄 Gratuit - Réservez aux adhérents - Sur inscription*

VENDREDI 29 MAI

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 4 mai après d'Atout Seniors