

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.

EXPOSITION : DU 1^{ER} AU 29 JUIN, DÉCOUVREZ L'EXPOSITION DE NOS ADHÉRENTS « ARTISTES PEINTRES »

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*

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*




NOS RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUES

MERCREDIS 10 ET 24 JUIN

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.

Des ateliers collectifs - Balade numérique : découverte des patrimoines oubliés, délaissés ou peu connus d'une manière ludique

 De 14h à 16h |  Résidence des Ursules
 *Gratuit - Ouvert à tous les retraités thononnais Sur inscription**



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 ».

* dans la limite des places disponibles

Retrouvez le programme en ligne



TOUS LES MARDIS MATIN

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

- 🕒 De 9h30 à 11h45 | 📍 Atout Seniors
- 📄 Gratuit - Réservez aux adhérents - Sur inscription*

LUNDIS 1^{ER}, 8, 15 ET 22 JUIN

Atelier « Bienvenue à la retraite »

Animé par Brain Up et proposé par la CARSAT

- 🕒 De 14h30 à 16h30 | 📍 Résidence des Ursules
- 📄 Gratuit - Ouvert aux « jeunes » retraités Thononais (de moins de 2 ans) - Sur inscription*

LUNDI 15 JUIN

Visite commentée de l'exposition « Dans l'intimité de Napoléon III »

- 🕒 À 15h | 📍 Rendez-vous à 14h45 à la Villa Eugénie
- 📄 Gratuit - Réservez aux adhérents - Sur inscription*

VENDREDI 19 JUIN

Spectacle de percussions

Proposé par Diou Modou de l'association Afrik Sa Voie et les adhérents ayant effectué le stage pour partager avec vous un moment festif et artistique

- 🕒 De 14h30 à 16h30 | 📍 Résidence des Ursules
- 📄 Gratuit - Réservez aux adhérents, mais quelques places disponibles pour les retraités Thononais

LES JEUDIS TONIQUES

JEUDI 11 JUIN

Atelier Zumba

- 🕒 De 9h30 à 10h30 | 📍 Atout Seniors
- 📄 Gratuit - Réservez aux adhérents - Sur inscription*

JEUDI 25 JUIN

Circuit sportif

RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE

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

VENDREDI 5 JUIN

Après-midi chants et goûter

- 🕒 De 14h15 à 16h15 | 📍 Atout Seniors
- 📄 Gratuit - Réservez aux adhérents - Sur inscription*

MERCREDI 24 JUIN

Matinée jeux à l'école

- 🕒 De 9h30 à 11h30 | 📍 École Jeanne d'Arc
- 📄 Gratuit - Réservez aux adhérents - Sur inscription*

VENDREDI 26 JUIN

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} juin auprès d'Atout Seniors

LUNDI 29 JUIN

Séance test à la piscine de Thonon

- 🕒 De 11h30 à 12h15
- 📍 Rendez-vous sur place à 11h (ou à 10h à Atout Seniors)
- 📄 Payant - Sur inscription - Réservez aux adhérents