

BIENVENUE !

Retrouvez le programme : à l'accueil d'Atout Seniors et sur www.ville-thonon.fr.

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 à la Médiathèque, à la Plage municipale, aux thermes Valvital... **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.

PROGRAMME MENSUEL

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, **UNIQUEMENT en dehors des temps d'animation, des rencontres café et des mercredis artistiques.**

RENCONTRES CAFÉ

Ces rencontres sont l'occasion de se retrouver, d'échanger et de partager. Chacun peut s'exprimer librement, discuter de ses intérêts et découvrir de nouvelles passions (jardinage, lecture, voyage...)

Judi 5 juin : Karaoké

Judi 19 juin : Discussion libre

🕒 De 14h30 à 17h | 📌 Atout Seniors

📄 Gratuit - Réservé aux adhérents

LES MERCREDIS ARTISTIQUES

Nous avons le plaisir de vous accueillir dans notre espace artistique, **un lieu dédié à la découverte et à la transmission de savoirs entre les générations.**

Ces rencontres sont l'occasion de partager des expériences, d'apprendre les uns des autres et de renforcer les liens. Parce que nous croyons fermement que la transmission des savoirs est essentielle pour bâtir un avenir harmonieux, nous espérons vous y voir nombreux.

Vos petits-enfants scolarisés sont les bienvenus.

TOUS LES MERCREDIS

🕒 À 14h30

📌 Atout Seniors

📄 Gratuit - Réservé aux adhérents

VENDREDI 6 JUIN

Animation musicale « Variété française »

Proposée par Philippe Thouzeau

🕒 À 14h30

📍 Résidence autonomie Les Ursules

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents,
mais quelques places disponibles, ouvertes à tous

MERCREDI 11 JUIN

Séance découverte Art thérapie

Animée par Déborah Rouzel

🕒 De 10h30 à 12h

📍 Atout Seniors

📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités Thononais
Sur inscription avant le 9 juin (limitée à 12 places)

MERCREDIS 11 ET 25 JUIN

**Atelier numérique
« Découvrir les applications utiles
sur son smartphone »**

Animé par un conseiller numérique
de Thonon Agglomération

🕒 De 14h30 à 16h

📍 Résidence Autonomie Les Ursules (5^e étage)

📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités Thononais
Sur inscription avant le 9 juin (places très limitées)

RENCONTRE AU MARCHÉ

L'équipe d'Atout Seniors vous accueille sur
leur stand au marché, le jeudi 12 juin, où il
n'y aura rien à vendre, mais tout à proposer.



VENDREDI 13 JUIN

Animation musicale « Variété française »

Animée par Thierry Bouvier

🕒 À 14h30

📍 Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents,
mais quelques places disponibles, ouvertes à tous

FORUM VIEILLIR À SA FAÇON

MERCREDI 25 JUIN

**Atout Seniors vous invite à venir découvrir
son premier forum « vieillir à sa façon ».**

En partenariat avec Agirc-Arrco et la Mutualité
Française

**Votre santé et bien-être est notre priorité.
Au programme :**

- **Conférence** animée par une psychologue
du centre de prévention de l'Agirc-Arrco
- **Ateliers découverte** (20 min.) : arts créatifs,
yoga assis, tai-chi, réflexologie faciale, anglais
- **Mobilité** : essais vélo avec Wimoov, atelier
de prévention des chutes
- **Loisirs** : danse (Thonon Country Club)
- **Rencontres** : Atout Seniors, Agirc-Arrco & Sc2S
(infos, quizz ludiques)

🕒 De 14h à 17h

📍 Espace Les Ursules

📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités Thononais

VENDREDI 27 JUIN

Boum de fin d'année

Animée par Jo Musique

🕒 À 14h30

📍 Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents,
mais quelques places disponibles, ouvertes à tous