

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.

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 à Atout Seniors sont l'occasion de se retrouver, d'échanger et de partager un moment convivial où chacun peut s'exprimer librement, discuter de ses intérêts et découvrir de nouvelles passions. Que vous soyez passionnés de jardinage, de lecture, de voyage ou d'autres activités, cet espace est fait pour vous !

Judi 3 juillet : Animation musicale
avec Samantha Grethen

Judi 17 juillet : Discussion libre

Judi 7 août : Ambiance musette

Judi 21 août : Discussion libre

🕒 De 14h à 17h | 📄 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

EXPOSITION

DU 1^{ER} AU 31 JUILLET

Sa Majesté la dent d'OCHE et sa petite cour

33 dessins humoristiques, poétiques et artistiques
proposés par le dessinateur André Gruaz

⊗ Atout Seniors

ATELIERS

MARDIS 1^{ER} ET 8 JUILLET

Santé mentale : de quoi parlons-nous ?

Animé par la Mutualité française

🕒 De 10h à 12h

⊗ Atout Seniors

📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités Thononais
Sur inscription avant le 27 juin (15 places pour
les deux séances)

VISITE GUIDÉE

JEUDI 31 JUILLET

Promenade guidée : « À la découverte de Thonon au Premier et Second Empire »

🕒 De 10h à 12h (rendez-vous à Atout Seniors à 9h30)

⊗ Départ depuis l'hôtel de ville

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription avant le 29 juillet (12 places)

LES SORTIES NOCTURNES

Les vendredis, ça bouge à Thonon !

Venez profiter ensemble des animations
proposées par la Ville, du 11 juillet
au 22 août (sauf le 8 août).

🕒 De 17h à 23h

⊗ Centre-ville

📄 Ouvert à tous – Possibilité d'accompagnement
de 17h à 20h : rendez-vous à Atout Seniors à 16h45
(sur inscription)

LES FONDUS DU MACADAM

DU 6 AU 9 AOÛT

Atout Seniors vous propose une sortie groupe, le vendredi 8 août :

🕒 En matinée de 9h à 12h : départ d'Atout Seniors
à 8h45 // En soirée de 16h30 à 21h : départ d'Atout
Seniors à 16h15

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription avant le 6 août

LES SORTIES « ÉVASION »

LUNDIS 7 ET 21 JUILLET

Sortie « Au cœur de la ville »

Évadez-vous l'espace d'un jour pour redécouvrir
les lieux incontournables de Thonon-les-Bains.
Une activité « découverte sportive » animée par
des professionnels est programmée sur chaque
lieu dès le matin. Vous pouvez participer, observer
ou encore profiter du paysage.

Lundi 7 juillet : Plage de Saint-Disdille et parc
de la Châtaigneraie pour une découverte du yoga
avec Déborah Rouzel

Lundi 21 juillet : Forêt de Ripaille pour une
découverte de la marche nordique avec Christine
Faletto

LUNDIS 28 JUILLET – 4, 11, 18 ET 25 AOÛT

Sortie « Natation et détente à la Plage municipale » avec Sylvie

Lundi 28 juillet : Tests de niveau de pratique
en natation

Lundis 4, 11, 18 et 25 août : Cours de natation pour
les personnes ayant participé aux tests de niveau

Après l'effort, le réconfort : prenez votre
pique-nique et partagez un moment convivial

🕒 De 10h à 16h

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents – Sur inscription
48h avant la date de sortie

JEUDI 31 JUILLET

Recontre intergénérationnelle

« La journée de l'été » avec le Centre social
et le Club Jeunes

🕒 De 12h à 17h

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents – Renseignements
à Atout Seniors lors de l'inscription