

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 à la Médiathèque, aux thermes Valvital, au restaurant de la résidence Nohée...

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 (hors jours fériés), **UNIQUEMENT en dehors des temps d'animation.**

 *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

LES RENCONTRES CAFÉ

TOUS LES JEUDIS

Moment convivial d'échange et de partage.

 De 14h30 à 17h |  Atout Seniors

 *Réservé aux adhérents*

VOS RENDEZ-VOUS MENSUELS

Retrouvez
le programme
en ligne



DU 6 AU 12 OCTOBRE

Semaine Bleue : « Vieillir, une force à partager »

Découvrez notre programmation riche en animations et ateliers de découverte, sans oublier notre goûter d'automne. Inscrivez-vous vite, les places sont comptées.



Le goûter d'automne offert à tous les retraités thononnais, sur inscription au 04 50 71 18 56.

MERCREDIS 8 ET 22 OCTOBRE

**Rendez-vous numériques proposés
et animés par un conseiller numérique
de Thonon Agglomération**

Permanences individuelles

- 🕒 De 9h à 12h
- ⊗ Atout Seniors
- 📄 Sur rendez-vous au 06 02 09 33 68 – Gratuit

Ateliers « Découvrir les applications utiles »*

- 🕒 De 14h30 à 16h
- ⊗ Résidence des Ursules (5^e étage)
- 📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités thononais
Sur inscription avant le 6 octobre

MARDI 14 OCTOBRE

**Atelier d'écriture*
Amateurs ou confirmés**

Animé par la Médiathèque

- 🕒 De 17h à 18h30
- ⊗ Médiathèque
- 📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription avant le 13 octobre

MERCREDI 15 OCTOBRE

Concert acoustique

Animé par Marc Aymon

- 🕒 À 14h15
- ⊗ Atout Seniors
- 📄 Gratuit – Réservé aux adhérents

**Places limitées*

VENDREDI 17 OCTOBRE

**Balade au fil de l'eau & récolte
de bois flotté***

- 🕒 De 10h à 16h
- 📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription avant le 16 octobre
N'oubliez pas votre pique-nique

LUNDI 20 OCTOBRE

**Séance découverte : « création
de bois flotté »***

Animée par Christine Gayet

- 🕒 De 14h30 à 16h
- ⊗ Résidence des Ursules
- 📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription avant le 17 octobre

VENDREDI 24 OCTOBRE

La chasse aux châtaignes*

- 🕒 De 14h à 16h30
- 📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription avant le 22 octobre

MARDI 28 OCTOBRE

Happy Gym*

- 🕒 De 10h30 à 11h45
- ⊗ Atout Seniors
- 📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription avant le 27 octobre

MERCREDI 29 OCTOBRE

Atelier Zumba*

- 🕒 De 10h30 à 11h45
- ⊗ Atout Seniors
- 📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription avant le 28 octobre

LES ATELIERS SE POURSUIVENT

**LUNDIS 13, 20, 27 OCTOBRE
3, 10, 17, 24 NOVEMBRE
1^{ER} DECEMBRE**
Ateliers « Equilibre »
En partenariat avec la CARSAT
et animés par Siel Bleu

JEUDIS 2, 9, 16 ET 23 OCTOBRE
Ateliers « Bien manger, bien bouger »
En partenariat avec l'AGIRC-ARRCO
et animés par UFOLEP