

## 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

## EXPOSITION

### DU 3 AU 28 NOVEMBRE

**Exposition « Anachronisme, carte de vœux »**

Proposée par Jean-Pierre Aubert, graphiste

## LES 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

Réservé aux adhérents

Ne manquez pas votre rendez-vous **tous les premiers jeudis du mois avec Alberte Yovovitch !** Le 6 novembre, laissez-vous emporter par une lecture théâtralisée et chantée, de 14h à 14h30, juste avant notre rencontre café. Un moment de partage et de bonne humeur garanti !

## VOS RENDEZ-VOUS MENSUELS

Retrouvez  
le programme  
en ligne >>



**LES ATELIERS  
SE POURSUIVENT**

**LUNDIS 3, 10, 17, 24 NOVEMBRE  
1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE**

**Ateliers « Équilibre »**

En partenariat avec la CARSAT et animés par Siel Bleu



Respect des  
distanciations  
sociales



Lavage des mains  
conseillé

**MARDIS 4, 18 ET 25 NOVEMBRE – MERCREDI 12 NOVEMBRE ET MARDI 2 DÉCEMBRE**

**Ateliers de prévention « Estime de soi »**

Être serein au quotidien : dépasser les peurs, comprendre et agir. En partenariat avec Agirc-Arrco et Klesia, animés par Saparman

- ⌚ De 10h15 à 11h45
- ⊗ Atout Seniors
- 📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités thononais  
Sur inscription avant le 3 novembre (présence obligatoire à toutes les séances)

**MERCREDIS 12 ET 26 NOVEMBRE**

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

**Atelier « Maîtriser les applications de communication sur smartphone »**

- ⌚ De 14h30 à 16h
- ⊗ Résidence des Ursules (5<sup>e</sup> étage)
- 📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités thononais  
Sur inscription avant le 10 novembre

**VENDREDI 14 NOVEMBRE**

**Conférence Hors d'œuvre**

Une présentation à deux voix sur l'ancienne poste de Thonon, mettant en valeur une dalle carrelée décorée d'un coq qui ornait le guichet du bâtiment jusqu'en 1980. Animée par Ludovic Beau, architecte et Emilie Clerino, responsable du service des publics des musées

- ⌚ À 14h30
- ⊗ Atout Seniors
- 📄 Gratuit – Réservé aux adhérents, mais quelques places disponibles, ouvertes à tous

**MARDI 18 NOVEMBRE**

**Club lecture**

Animé par Catherine et Emilie de la Médiathèque

- ⌚ De 10h30 à 11h30
- ⊗ Atout Seniors
- 📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités thononais  
Sur inscription avant le 14 novembre

**MARDI 18 NOVEMBRE**

**Café Deuil**

Animé par Géraldine Bueche, psychologue, en partenariat avec l'association « Chemins de deuil »

- ⌚ De 14h30 à 17h
- ⊗ Atout Seniors
- 📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités thononais  
Sur inscription avant le 14 novembre

**JEUDIS 20 ET 27 NOVEMBRE**

**En selle : venez pédaler à votre rythme pour vous maintenir en forme**

- ⌚ En autonomie de 9h30 à 11h45
- ⊗ Atout Seniors
- 📄 Gratuit – Réservé aux adhérents  
Sur inscription

**VENDREDI 21 NOVEMBRE**

**Animation musicale : « Contes et chansons de nos montagnes »**

- Proposée par Blanche la cigale
- ⌚ À 14h30
  - ⊗ Atout Seniors
  - 📄 Gratuit – Réservé aux adhérents, mais quelques places disponibles, ouvertes à tous

**MARDI 25 NOVEMBRE**

**Conférence « Vieillir, c'est le bonheur ? Les impacts positifs du vieillissement »**

Visio-conférence en partenariat avec Happy Visio

- ⌚ De 10h30 à 11h45
- ⊗ Atout Seniors
- 📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités thononais