

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, à la SAT Transports...

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 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

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

MERCREDI 3 DÉCEMBRE

Atelier intergénérationnel « création de décorations pour les fêtes de fin d'année »

🕒 De 14h30 à 16h30 | ☒ Atout Seniors

📄 Gratuit - Réservé aux adhérents
Sur inscription avant le 1^{er} décembre

VOS RENDEZ-VOUS MENSUELS

Retrouvez
le programme
en ligne



LES ATELIERS SE POURSUIVENT

LUNDI 1^{ER} DÉCEMBRE

Atelier « Équilibre »

En partenariat avec la CARSAT
et animé par Siel Bleu

MARDI 2 DÉCEMBRE

Atelier de prévention « Estime de soi »

En partenariat avec Agirc-Arrco et Klesia,
et animé par Saperman

CLUB LECTURE

MARDI 16 DÉCEMBRE

Animé par la Médiathèque

🕒 De 10h30 à 11h30 | ☒ Atout Seniors

📄 Ouvert à tous les retraités Thononais

En partenariat avec Happy Visio

LUNDI 8 DÉCEMBRE : Pilates

LUNDI 15 DÉCEMBRE : Gym

🕒 De 10h45 à 11h45 | ☒ Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription 48h avant

MARDI 9 DÉCEMBRE :

Conférence « Equilibrez-moi »

MARDI 23 DÉCEMBRE :

Conférence « Bouger pour mieux rester sur ses pieds »

🕒 De 10h à 11h30 | ☒ Atout Seniors

📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités thononais

LUNDIS 1^{ER}, 8, 15 ET 22 DÉCEMBRE

Ateliers « Estime de soi au cœur du bien-être »

En partenariat avec Atout Prévention
et animé par UFOLEP

🕒 De 9h30 à 12h | ☒ Atout Seniors

📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités thononais
Sur inscription avant le 28 novembre (présence
obligatoire à toutes les séances)

MARDI 2 DÉCEMBRE

Circuit training

🕒 De 10h45 à 11h45 | ☒ Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription avant le 1^{er} décembre

VENDREDIS 5, 12, 19

MERCREDIS 24 ET 31 DÉCEMBRE

**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 48h avant

VENDREDI 5 DÉCEMBRE

Conférence « Le Rhône du glacier à la mer »

Animée par Patrick Huet

🕒 De 14h30 à 16h30 | ☒ Atout Seniors

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

JEUDI 11 DÉCEMBRE

Goûter de Noël

Animé par Blue Note

🕒 De 14h30 à 17h

☒ Espace Tully

📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités thononais
Possibilité de transport – Sur inscription
avant le 8 décembre

VENDREDI 12 DÉCEMBRE

**Médiation animale avec les loulous
en vadrouille**

Encadrée par Audrey Trohel

🕒 De 14h30 à 16h30

☒ Résidence Les Ursules

📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités thononais

MARDI 16 DÉCEMBRE

Atelier Zumba

🕒 De 10h30 à 11h30 | ☒ Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription avant le 15 décembre

MERCREDI 17 DÉCEMBRE

Après-midi musical

🕒 De 14h30 à 18h

☒ École de musique et de danse de Thonon

📄 Gratuit – Ouvert à tous les retraités thononais
Sur inscription avant le 10 décembre

VENDREDI 19 DÉCEMBRE

Atelier de création de bois flotté

🕒 De 14h30 à 16h | ☒ Atout Seniors

📄 Gratuit – Réservé aux adhérents
Sur inscription avant le 17 décembre