

## VOS RENDEZ-VOUS MENSUELS

Retrouvez le programme : à l'accueil du Pôle Animations Seniors  
et sur [www.ville-thonon.fr](http://www.ville-thonon.fr) > Vie pratique / Seniors.

La participation aux activités contenues dans le programme (sauf pour les conférences du vendredi) est soumise à la détention du **PASS SENIORS**. Grâce à cette carte et selon vos ressources, vous pouvez bénéficier d'une réduction à la Médiathèque, aux Thermes de Thonon, à la Plage municipale, au château de Ripaille, à l'association De Fond en Comble ainsi que sur le réseau de bus.

## PROGRAMME

Ce programme est susceptible d'être modifié en fonction de l'état sanitaire et des consignes gouvernementales.

Toutes les activités proposées durant l'été sont offertes aux adhérents du Pôle Animations Seniors.

### POINT CAFÉ

21 JUILLET / 4 AOÛT / 9 AOÛT / 18 AOÛT / 25 AOÛT

🕒 De 14h30 à 16h30

⊗ Pôle Animations Seniors



### VENDREDI 1<sup>ER</sup> JUILLET

Fin de saison – Verre de l'amitié

🕒 De 14h30 à 16h30

⊗ Pôle Animations Seniors

### JEUDI 7 JUILLET

À la découverte de nos « mauvaises herbes ». Promenade autour des plantes sauvages

Animée par Laura Marilly, naturopathe

Quelle plante ? Comment la reconnaître ? Quand la cueillir ? Comment la préparer ? À quoi sert-elle ? Quelles sont ses contre-indications ? Pour qui la donner ?

🕒 De 10h à 12h

⊗ Rendez-vous à l'entrée du château de Ripaille à 9h45

📄 Sur inscription au Pôle Animations Seniors (nombre de places limité). Bus à disposition au départ de Létroz.

### VENDREDI 8 JUILLET

Découverte de l'association « À vélo sans âge »

Venez rencontrer les bénévoles de l'association « Vélo sans âge » et leur triporteur « Firmin », et profiter d'une balade en centre-ville.

🕒 De 14h à 17h

⊗ Résidence Autonomie Les Ursules

### LUNDI 11 JUILLET

Atelier Mémoire  
Écriture ludique et créative



Animé par Amy Barret, écrivain public

🕒 De 14h30 à 16h

⊗ Pôle Animations Seniors

📄 Sur inscription

**VOS RENDEZ-VOUS  
MENSUELS**

**MARDI 12 JUILLET**

**Le Tour de France passe à Thonon**

**VENDREDI 15 JUILLET**

**Rencontre de l'été - Goûter partagé**

Venez avec une boisson ou une pâtisserie pour partager un moment convivial avec l'équipe du Pôle.

🕒 De 14h30 à 16h30

⊗ Pôle Animations Seniors

**MARDI 19 JUILLET**

**Atelier découverte « Pansez animal »**

Rencontrez Sandrine Hengy et ses animaux (perruches, rongeurs, chien).

🕒 De 10h à 11h30

⊗ Pôle Animations Seniors

📄 Sur inscription (nombre de places limité)

**MARDI 26 JUILLET**

**Rencontre de l'été - Repas canadien**

Venez partager un moment convivial, autour d'un plat salé ou sucré.

🕒 À partir de 11h30

⊗ Pôle Animations Seniors

📄 Lors de votre inscription, veuillez spécifier si vous souhaitez apporter un plat salé ou sucré.

**PLAN CANICULE**

Le restaurant « Les Ursules » ainsi que le Pôle Animations Seniors disposent d'une climatisation. Durant les fortes chaleurs, vous pouvez venir vous rafraîchir sur place.

Vous pouvez également vous faire connaître auprès du Service aux seniors (personne isolée et/ou handicapée) afin de vous inscrire sur le registre confidentiel du Plan Canicule. Ce fichier permet, en cas de déclenchement du Plan Canicule, de vous contacter pour s'assurer de votre état de santé. Plus d'infos au 04 50 71 18 56.

**JEUDI 28 JUILLET**

**Point café chez Gael**

Venez découvrir les locaux de « De Fond en Comble » autour d'un point café atypique et rafraîchissant avec Valérie Fournier.

🕒 De 14h30 à 16h30

⊗ Pôle Animations Seniors

📄 Sur inscription (nombre de places limité)

**TOUS LES LUNDIS  
À PARTIR DU 1<sup>ER</sup> AOÛT (SAUF LE 15.08)**

**Petite marche sportive avec Manu**

🕒 De 10h à 11h

⊗ Rendez-vous devant le Pôle Animations Seniors

📄 Sur inscription (nombre de places limité)

**MARDI 2 AOÛT**

**Atelier Mémoire  
Écriture ludique et créative**



Voir annonce du 11 juillet

**DU 3 AU 6 AOÛT**

**Les Fondus du Macadam**

Ce festival d'arts vivants trace depuis 25 ans de surprenants itinéraires artistiques au cœur de la ville.

**JEUDI 11 AOÛT**

**Animation musicale, par Thierry Bouvier**

🕒 De 14h30 à 16h

⊗ Pôle Animations Seniors

**MARDI 23 AOÛT**

**Animation musicale, par le Duo de la Rue**

Jean-Claude Reynaud et la voix de Blanche la Cigale Tourneuse vous invitent à un agréable moment musical.

🕒 À 14h30 (environ 1h30)

⊗ Pôle Animations Seniors

📄 Ouvert à tous



**TOUS LES MERCREDIS  
DU 28 SEPTEMBRE  
AU 14 DÉCEMBRE**

Atelier équilibre gratuit

Sur inscription à partir du 1<sup>er</sup> août