

BIENVENUE !

Retrouvez le programme : à l'accueil d'Atout Seniors
et sur www.ville-thonon.fr > Vie pratique / Seniors.

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...
Renseignements à l'accueil d'Atout Seniors.

DU 23 DÉCEMBRE AU 3 JANVIER : VACANCES DE NOËL

Atout Seniors reste ouvert durant les vacances sauf les mercredis 25 décembre et 1^{er} janvier.
Les Points café du jeudi sont maintenus. Atout Seniors vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année.

ESPACE PART'ÂGE

- 🕒 À 14h30
- ⊗ Atout Seniors
- 📄 Gratuit - Réservé aux adhérents

TOUS LES LUNDIS

Espace libre
Échanges chaleureux et conviviaux

TOUS LES MARDIS

Art créatif
Montrez-nous votre talent !

LES MERCREDIS

Rencontres intergénérationnelles

MERCREDI 4 DÉCEMBRE

Atelier photos d'époque avec le club jeunes
À vos appareils photos, revenons au noir et blanc.

MERCREDI 18 DÉCEMBRE

Partage grand-parent / enfant
Venez avec vos petits-enfants pour jouer à un jeu de société.

ESPACE POINT CAFÉ

Le point café est un lieu chaleureux et accueillant. L'ambiance y est conviviale et propice à la détente, idéale pour se plonger dans la découverte ou simplement pour discuter entre amis. Vous pouvez échanger autour d'une thématique ou de votre quotidien.

« Le café est comme un voyage dans le temps : avec une seule gorgée, je peux revivre des souvenirs lointains et créer de nouvelles expériences. »

TOUS LES JEUDIS

- 🕒 À 14h30
- ⊗ Atout Seniors
- 📄 Gratuit - Réservé aux adhérents

LUNDI 2 DÉCEMBRE**Musicothérapie : « Expérimenter les différents sons sur les instruments simples »**

Animée par Marie-Hélène Jehan

🕒 De 10h30 à 12h

⊗ Atout Seniors

📄 Payant - Réservé aux adhérents - Sur inscription avant le 29 novembre

JEUDIS 5 ET 19 DÉCEMBRE**Danse thérapie**

Animée par Armelle Robilliard

🕒 De 10h30 à 12h

⊗ Atout Seniors

📄 Payant - Réservé aux adhérents - Sur inscription avant le 3 et 17 décembre

VENDREDI 6 DÉCEMBRE**Restaurant « Lycée des 3 Vallées »**

🕒 À 12h

⊗ Lycée des 3 Vallées

📄 Payant - Réservé aux adhérents - Sur inscription avant le 4 décembre (limité à 19 places)

VENDREDI 6 DÉCEMBRE**Conférence « Découvrez une pratique douce pour apaiser le corps et l'esprit à tout âge : la méditation sonore »**

Animée par Charlotte Girard

🕒 À 14h30

⊗ Atout Seniors

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

MERCREDI 11 DÉCEMBRE**Goûter de Noël**

Animé par l'Orchestre Blue Note

🕒 De 14h30 à 17h

⊗ Espace Tully

📄 Gratuit - Ouvert à tous les retraités thononais - Sur inscription avant le 1^{er} décembre**MERCREDI 11 DÉCEMBRE****Atelier numérique « Prendre en main un outil informatique : le smartphone »**

Animé par un conseiller numérique de Thonon Agglomération

🕒 De 14h30 à 16h

⊗ Atout Seniors

📄 Gratuit - Ouvert à tous les retraités thononais - Sur inscription avant le 9 décembre (places très limitées)

JEUDI 12 DÉCEMBRE**Atelier Mémoire**

Animé par La Fabrik à déclik

🕒 De 10h30 à 12h

⊗ Atout Seniors

📄 Payant - Réservé aux adhérents - Sur inscription avant le 10 décembre

VENDREDI 13 DÉCEMBRE**Conférence « Lecture et écriture, bien plus qu'une présence, un moment de partage et de bien-être avant tout ! »**

Animée par Laetitia Fernandes

🕒 À 14h15

⊗ Atout Seniors

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

LUNDI 16 DÉCEMBRE**Musicothérapie : « Relaxation musicale »**

Animée par Marie-Hélène Jehan

🕒 De 10h30 à 12h

⊗ Atout Seniors

📄 Payant - Réservé aux adhérents - Sur inscription avant le 13 décembre

VENDREDI 20 DÉCEMBRE**Spectacle « Il était une fois Montmartre »**

Animé par Blanche la cigale Tourneuse et Jean-Claude Reynaud

🕒 À 14h30

⊗ Atout Seniors

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