

BIENVENUE !

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

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

Toute l'équipe d'Atout Seniors vous souhaite une excellente année 2025 !
Atout Seniors sera fermé les mercredis 25 décembre et 1^{er} janvier.

ESPACE PART'ÂGE

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

TOUS LES LUNDIS

Jeux de société
De logique, de plateau, de lettres...

TOUS LES MARDIS

Espace libre
Échanges chaleureux et conviviaux

TOUS LES MERCREDIS

Art créatif
Montrez-nous votre talent

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 un breuvage qui réveille l'esprit et adoucit les cœurs.* »

TOUS LES JEUDIS

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

JEUDI 16 JANVIER

La médiathèque s'invite au point café pour nous présenter des ouvrages sur le thème du programme mensuel.

MERCREDI 8 JANVIER

Atelier numérique : Naviguer sur Internet

Animé par un conseiller numérique de Thonon Agglomération

- 🕒 De 14h30 à 16h
- 📍 Résidence les Ursules (5^e étage)
- 📄 Gratuit - Ouvert à tous les retraités thononais - Sur inscription avant le 6 janvier (places très limitées)

JEUDI 9 JANVIER

Atelier Mémoire

Animé par La Fabrik à déclik

- 🕒 De 10h30 à 12h
- 📍 Atout Seniors
- 📄 Payant - Réservé aux adhérents- Sur inscription avant le 7 janvier

VENDREDI 10 JANVIER

Conférence « Découverte du DO-IN (automassage) et massage sur chaise »

Animée par Christine Malard

- 🕒 À 14h30
- 📍 Atout Seniors
- 📄 Gratuit - Réservé aux adhérents, mais quelques places disponibles ouvertes à tous

VENDREDI 17 JANVIER

Conférence « Comment prendre soin de soi avec les thérapies holistiques »

Animée par Valérie Pigatti

- 🕒 À 14h30
- 📍 Atout Seniors
- 📄 Gratuit - Réservé aux adhérents, mais quelques places disponibles ouvertes à tous

JEUDI 23 JANVIER

Venez déguster la galette des rois

- 🕒 À 15h30
- 📍 Atout Seniors
- 📄 Gratuit - Réservé aux adhérents



© Shutterstock

VENDREDI 24 JANVIER

Animation musicale « Chansons françaises, anglaises, espagnoles et italiennes »

Animée par Bruno Ruph

- 🕒 À 14h30
- 📍 Atout Seniors
- 📄 Gratuit - Réservé aux adhérents, mais quelques places disponibles ouvertes à tous

MERCREDI 29 JANVIER

Atelier numérique : Naviguer sur Internet

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 27 janvier (places très limitées)

VENDREDI 31 JANVIER

Conférence « Dégustation commentée des fromages de Savoie »

Animée par Sandra Gallay

- 🕒 À 14h30
- 📍 Atout Seniors
- 📄 Gratuit - Réservé aux adhérents, mais quelques places disponibles ouvertes à tous