

À la retraite, mais pas en retrait !

JOURNÉE ATOUPS ÂGES

MARDI 15 AVRIL 2025

**COMPLEXE MARTIN LUTHER KING
ANNEMASSE ET AUTRES LIEUX**



**20 activités GRATUITES
pour une retraite active !**

billetweb.fr/journee-atouts-ages-2025

PROGRAMME

JOURNÉE ATOUTS ÂGES - PROGRAMME

Moment convivial

Conférence

Spectacle ou visite

Atelier pratique



9h30-10h
Grande salle
L'équilibre

10h45
11h15
Grande salle
L'équilibre

11h30
12h30
Grande salle
Rencontrez vos élus

Complexe MLK
Pas d'inscription !

10h30-12h
Salle de conférences

Bien ou mal dans ma peau ?

Joie de vivre, mal de vivre, une question de santé mentale

Conférence
AGIRC ARRCO



MJC Romagny
Sur inscription !



10h45
11h45

Yoga

Navette
A: 10h30
R: 12h05

Château Bleu
Sur inscription !

10h15-11h
Aquagym
Navette
A: 9h40
R: 11h30

10h15
11h15

Baptême de plongée

Navette
A: 9h40
R: 11h30

Nouveau

11h15
12h15

Aquabike

Navette
A: 10h30
R: 12h40

11h15
12h15

Baptême de plongée

Navette
A: 10h30
R: 12h40



Château Rouge
Sur inscription !

11h
12h30

Visite « jour de spectacle »

Les coulisses du théâtre un jour de représentation

Navette
A: 10h30
R: 12h20

Villa du Parc
Sur inscription !

10h15
12h15

Exposition Yann Kopp "Sous le silence"

avec un médiateur culturel

Navette
A: 9h40
R: 12h30



Ecole des Beaux-Arts du Genevois
Sur inscription !

Site d'Annemasse

10h-12h
Aquarelle

L'occasion de suivre les conseils d'un professeur de l'EBAG !

Navette
A: 9h40
R: 12h10



12h30 - 14h Temps de repas
Possibilité de pique-nique ou repas à 10 € (plat-dessert) sur inscription.

12h30 - 14h - Rendez-vous à MLK pour le temps de repas !

14h-16h
Balade contée "Vivez la montagne au pied des immeubles"
1h de randonnée pédestre avec 3 pauses contées de 15'
MFARA

14h-15h30
Salle de conférences

Seul(e) ou en couple

L'Amour n'a pas d'âge

Des relations amicales aux liens amoureux et plus si affinité

Conférence
AGIRC ARRCO



MJC Centre
Sur inscription !



14h-15h
Brico' récup

Navette
A: 13h40
R: 15h10

14h-15h
Musicothérapie

Navette
A: 13h40
R: 15h10

14h-15h
Yoga sur chaise

Navette
A: 13h40
R: 15h10



15h15
16h15

Brico' récup

Navette
A: 14h15
R: 16h35

15h15
16h15

Qi gong assis

Navette
A: 14h15
R: 16h35



Nouveau

Conservatoire de musique

Sur inscription !

15h
16h15

Concert EasyJazz

Découvrez les codes du jazz Avec des musiciens de tous âges

Navette
A: 14h15
R: 16h15



Site de Gaillard

14h00
16h30

Linogravure

Un atelier intimiste pour s'initier à la linogravure, (gravure sur linoléum) avec un professeur de l'EBAG

Navette (8 places)
A: 13h30
R: 16h45



Site d'Annemasse

14h30
16h30

Aquarelle

L'occasion de suivre les conseils d'un professeur de l'EBAG !

Navette
A: 14h15
R: 16h50



17h-18h Clôture
Un apéritif en chansons avec la chanson de Gaillard



17h - 18h - Rendez-vous à MLK pour la clôture !

ET AU COMPLEXE MLK, TOUTE LA JOURNÉE...

Des stands d'information

AGIRC ARRCO, Atouts prévention, La mutualité française ARA, Le Service Autonomie du Genevois, REGAARS, La corde rit, l'habitat intergénérationnel AAGGLO-Arve & Salève, Haute-Savoie Habitat... Tout un réseau de partenaires disponibles pour répondre à vos questions et vous faire découvrir leurs propositions locales.

Des ateliers

- Parcours équilibre : Un parcours d'évaluation ludique pour faire le point sur votre équilibre, et découvrir les conseils de la plateforme départementale de prévention des chutes.
- L'archipel Michel Butor : L'occasion de découvrir l'espace muséal de Lucinges, et l'univers des livres d'artistes. La possibilité de créer vous-même une œuvre artistique... un caviardage !
- La Bulle : Une proposition de jeu collectif à découvrir sur place. Fous-rires garantis !
- L'Espace de Vie Sociale Nelson Mandela : Tout au long de la journée, fabriquez votre éponge-maison... le tawashi !

Un espace numérique

Avec les volontaires d'UNIS CITÉ pour répondre à vos questions sur l'utilisation au quotidien de votre téléphone portable et pour découvrir les offres d'aide numérique de votre commune.

Un espace mobilité

Avec TP2A, Wimoow et les volontaires d'UNIS CITÉ, apprenez à vous servir de l'application TAC, pour mieux profiter des transports du réseau de transport en commun.

INSCRIPTIONS



06 82 48 63 29



Parking gratuit

Sur présentation de ce programme, parcage GRATUIT sur le parking Pierre Semard (derrière le complexe MLK), de 8h à 18h.



Restauration

Toute la journée, des gourmandises solidaires préparées par l'association Le voile Rose de Foltz Astou.
Repas à 10€ à midi (plat + dessert, hors boisson).