

JOURNÉE ATOUTS ÂGES - PROGRAMME

Atelier pratique

Atelier pratique

Spéciale ou visite

Conférence

Moment convivial



Complexe MLK

→ Pas d'inscription !

09h30-11h
Salle 12
Avancée en âge et santé mentale
MFARA

11h30-12h30
Grande salle
Rencontrez vos élus
Moment offert de convivialité

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

14h-16h
Salle de conférences
"Tartiflette et canapé, faut-il s'en méfier ?"
AGIRC ARRCO

16h-17h
Salle de conférences
Yoga assis

10h30-11h
Grande salle
L'équilibre



10h-12h
Créer une éponge TAWASHI
avec l'Espace de Vie Sociale du Perrier



14h30-15h
Grande salle
L'équilibre

15h-16h
Salle 12
"Gestion des émotions"
MFARA

16h-16h30
Grande salle
L'équilibre

14h-16h
Réalité virtuelle
par la Bulle : musée, espace, Mont Blanc...

16h-17h
Salle 12
Musicothérapie



17h-18h Clôture
Un apéritif en chansons, avec "La chanson de Gaillard"

MJC
Sur inscription !

MJC Romagny
11h-12h
Yoga Yin Flow
Navette
A: 10h40
R: 12h15



Château Bleu
Sur inscription !

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



11h15-12h
Aquabike
Navette
A: 10h40
R: 12h10

Château Rouge
Sur inscription !

9h30-11h15
Spectacle "La morsure de l'âne"
+ visite des coulisses
Navette
A: 9h00
R: 11h15



Villa du Parc
Sur inscription !

10h15-12h15
3 expositions d'art contemporain avec les médiateurs culturels
Navette
A: 9h40
R: 12h25



Ecole des Beaux-Arts du Genevois
Sur inscription !



Site d'Annemasse
10h-12h
Dessin couleurs
L'occasion de suivre les conseils d'un professeur de l'EBAG !
Navette
A: 9h40
R: 12h10

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

MJC Centre
14h-15h
QI gong Assis
Navette
A: 13h45
R: 15h20

MJC Centre
15h30-16h30
QI gong Assis
Navette
A: 14h45
R: 16h30

14h15-15h
Aquagym
Navette
A: 13h45
R: 15h15

15h15-16h
Aquabike
Navette
A: 14h45
R: 16h15



14h30-16h15
Spectacle "La morsure de l'âne"
+ visite des coulisses
Navette
A: 13h45
R: 16h15

14h15-16h15
3 expositions d'art contemporain avec les médiateurs culturels
Navette
A: 13h45
R: 16h35

14h-16h45
Monotype impressions
Un atelier intimiste pour s'initier à la gravure, avec une professeure de l'EBAG.
Pas de navette

Site de Gaillard

14h-16h
Dessin couleurs
L'occasion de suivre les conseils d'un professeur de l'EBAG !
Navette
A: 13h45
R: 16h05
Site d'Annemasse

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

ET AU COMPLEXE MLK, TOUTE LA JOURNÉE...

Des stands d'information

AGIRC ARRCO, Mutualité française, Atouts Prévention, Haute Savoie Habitat, La corde rit... REGAARS, Des stands pour vous informer des propositions locales.

L'espace mobilité

Avec La TAC et Wimoov, découvrez les 2, 3 voire 4 roues à assistance électrique, sur l'esplanade de MLK, accompagné des volontaires UNIS CITÉ.

Atelier art plastique "Fêtes la vaisselle"

Vaisselle récupérée, cassée, fêlée, à transformer et décorer à sa guise pour dresser une table haute en couleurs. Atelier de décoration gratuit proposé par ARTervention et les services des retraités d'Annemasse et Gaillard.

Parcours équilibre

Un parcours et des conseils prodigués par la Plateforme départementale de prévention des chutes.

L'espace numérique

Avec les volontaires Unis cité, pour répondre à vos questions du quotidien (Doctolib, Ameli, WhatsApp, Appli Tac).

billet.web.fr/journee-atouts-ages-2024

INSCRIPTIONS



06 82 48 63 29

INFOS PRATIQUES



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).

À la retraite, mais pas en retrait !

JOURNÉE ATOUTS ÂGES

MARDI 14 MAI 2024

COMPLEXE MARTIN LUTHER KING
ANNEMASSE
ET AUTRES LIEUX



PROGRAMME

20 activités gratuites
pour une retraite active !

billet.web.fr/journee-atouts-ages-2024

INSCRIPTIONS



06 82 48 63 29