

RIDÉS MAIS PAS FANÉS !

JOURNÉE

ATOUTS ÂGES

MARDI 28 AVRIL 2026

SALLE MARTIN LUTHER KING - ANNEMASSE & AUTRES LIEUX



PROGRAMME

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

billetweb.fr/journee-atouts-ages-2026

INSCRIPTIONS



06 82 48 63 29

Complexe Martin Luther King

Sur inscription !

9h30-10h
Grande salle
Atelier équilibre

Pas d'inscription !

10h45
11h15
Grande salle
Atelier équilibre

10h15-12h
Salle de conférences
Table ronde
Femme retraitée... un second souffle ?

11h - 12h
Salle 26
Atelier "Bouge tes neurones"
Des jeux... pour mettre en pratique les dernières découvertes sur le cerveau

10h-12h
RDV à l'accueil
Balade santé
De la marche, mais pas que...

9h45-10h30
Salle 25
Découverte du Brain ball
Des balles, des mouvements collectifs coordonnés : une autre façon de vivre l'instant présent

11h15 - 12h
Salle 25
Découverte du Brain ball

Château Bleu

Sur inscription !

10h15
11h
Aquagym

10h15
11h15
Baptême de plongée

Navette A: 9h40 R: 11h20

11h15
12h
Aquabike
Navette

11h15
12h15
Baptême de plongée

Navette A: 10h30 R: 12h40

Ecole des Beaux-Arts du Genevois Site d'Annemasse

Sur inscription !

10h-12h
Sculpture

Créez un bas-relief en argile, sous la houlette d'un professeur de l'EBAG

Navette A: 9h40 R: 12h15

12h15 - 13h Rencontrez vos élus & 13h-14h Temps de repas
Possibilité de pique-nique ou repas à 10 € (plat-dessert) sur inscription.

Pas d'inscription !

14h15
14h45
Grande salle
Atelier équilibre

15h15
15h45
Grande salle
Atelier équilibre

14h-15h30
Salle de conférences
Les clefs du "bien vieillir"
Conférence AGIRC ARRCO

Sur inscription !

14h30
15h30
Salle 26
Atelier "Bouge tes neurones"

14h-16h
Salle 12
Atelier musique électronique "La Frite"

14h-14h45
Salle 25
Découverte du Brain ball
15h15-16h
Salle 25
Découverte du Brain ball

MJC Centre

Sur inscription !

14h-15h
Gym douce

14h-15h
Loisirs créatifs

14h-15h
Scrabble duplicate

Navette A: 13h40 R: 15h10

15h15
16h15
Loisirs créatifs

15h15
16h15
Maintien en forme

15h15
16h15
Yoga

Navette A: 14h45 R: 16h30

14h-16h
Sculpture

Créez un bas-relief en argile, sous la houlette d'un professeur de l'EBAG

Navette A: 13h40 R: 16h15

16h15-17h
Salle de conférences

On joue "Le malade imaginaire" - Atelier théâtre Atouts Âges

17h-18h Clôture : un moment convivial en chansons... et en gourmandises

ET AU COMPLEXE MARTIN LUTHER KING, TOUTE LA JOURNÉE...

Des stands d'information

AGIRC ARRCO, Atouts prévention, La mutualité française ARA, Le Département de Haute-Savoie, le Service Autonomie du Genevois du département, l'habitat intergénérationnel Annemasse Agglo - Arve & Salève, Haute-Savoie Habitat... et bien entendu REGAARS (Réseau de Gérontologie).

Des stands « on recrute »

Vous avez envie de vous engager pour un événement, pour une activité régulière ? Faites connaissance avec des associations qui ont besoin de vous : l'accorderie d'Annemasse, la banque alimentaire, Artisans du monde, Handy Mobil, la MJC... et bien d'autres. Tout un réseau de partenaires disponibles pour répondre à vos questions et vous faire découvrir leurs propositions locales.

Des ateliers sans inscriptions

- 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.
- Möllky Lac & Montagne : Sur le parvis, une équipe de bénévoles du club pour vous faire (re)découvrir cette discipline intergénérationnelle.

Un espace mobilité

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

INSCRIPTIONS

billetweb.fr/journee-atouts-ages-2026 ou 06 82 48 63 29



Parking gratuit

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



Restauration

Sur inscription : repas à 10 € pendant le moment de midi (plat+ dessert hors boisson).