

Du 28 septembre au 2 octobre | 10h - 12h | VÉTRAZ-MONTHOUX **STAGE**

4 jours pour devenir musicien·ne !

Maison des associations

Bus 5 arrêt Bas-Monthoux

Vous avez toujours rêvé de faire de la musique mais vous n'avez pas trouvé votre instrument de prédilection ? Venez participer à des ateliers d'initiation autour de la musique électronique grâce au dispositif La Frite : en appuyant ou en tournant de simples boutons, vous allez expérimenter en collectif la manière dont on réalise un morceau. Et pour conclure ce stage, vendredi 2 octobre à 11h30, vous jouerez ensemble en concert direct live... N'oubliez pas d'inviter vos amis !



Vendredi 2 octobre | 11h30 | VÉTRAZ-MONTHOUX

CONCERT

La Frite en concert !

Maison des associations

Bus 5 arrêt Bas-Monthoux

Venez écouter la production des stagiaires de la semaine !



PLACES LIMITÉES.

JE M'INSCRIS,
J'Y SUIS !

**Infos et inscriptions
(activités et navettes)
billetweb.fr/rmpf2026
ou 06 82 48 63 29**

« **RIDÉS MAIS PAS FANÉS** » ?

Deux semaines entièrement gratuites proposées par les communes d'Annemasse Agglo et d'Arve & Salève, et coordonnées par le collectif Atouts Âges.

Deux semaines de découvertes et de rencontres, pour donner l'envie toute l'année de participer aux propositions du territoire.

Ambilly
UN POINT ENTRE NOUS

ANNEMASSE
à vivre ensemble

COMMUNE DE
BONNE

Cranves-Sales
SAINT-SAUVEN

Étrembières

VILLE DE
GAILLARD

JUVIGNY

LUCINGES
Commune de Haute-Savoie

Saint-Cergues

Vétraz-Monthoux

ville-la-grand
tout simplement

Annemasse Agglo

Arve & Salève
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Atouts Âges

agirc-arrco

Atouts Âges

Ne pas jeter sur la voie publique.

RIDÉS MAIS PAS FANÉS

**DU 28 SEPTEMBRE
AU 9 OCTOBRE 2026**



12 jours pour booster votre quotidien

GRATUIT

Ambilly, Annemasse, Bonne, Cranves-Sales, Étrembières, Gaillard, Juvigny, Lucinges, Saint-Cergues, Vétraz-Monthoux, Ville-la-Grand

Inscriptions : billetweb.fr/rmpf2026 ou 06 82 48 63 29

Lundi 28 septembre | 14h | GAILLARD

SANTÉ

Vieillir à sa façon

Espace Louis Simon – Salle Duvanel

Bus 8 arrêt La Tour – Tram 17 arrêt Libération

Une conférence pratique pour s'engager dans son « devenir vieux » !
Par Sandra Petit, psychologue au centre de prévention AGIRC-ARRCO (Grenoble).



Mardi 29 septembre | 14h | AMBILLY

DANSE

Et bien dansez maintenant !

Salle La Martinière

Bus 8 arrêt Martinière

Découvrez la zumba douce et la line danse... Pas besoin de cavalier-e !
On danse en groupe, mais en solo !



Mercredi 30 septembre | 14h | VILLE-LA-GRAND

MULTI-ACTIVITÉS

Prêt-e à se détendre ? à se défendre ?

Salle du Savoy

Bus T1-8 arrêt VLG Église

Wendo, krav-maga : découvrez ces techniques pour se sentir plus en sécurité.
Pas envie de bouger ? Calligraphie et yoga sur chaise. Un après-midi pour tous les goûts.



Jeudi 1er octobre | 14h | SAINT-CERGUES

MOBILITÉ

Code de la rue, code de la route

Le Balcon – salle multimédia

Une mise à jour pour vos pratiques de déplacements, à pied, en vélo ou en voiture ! Atelier animé par Wimoov.



Navette gratuite

Vendredi 2 octobre | 14h | ANNEMASSE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le Mölkky... Un loisir à portée de tout le monde

Boulodrome d'Annemasse

Bus 8 arrêt Château Bleu

Le club « Mölkky Lac & Montagne » se fait une joie de vous initier (ou vous défier !) à cette pratique nordique ouverte à tous les âges.



Samedi 3 octobre | 14h | JUVIGNY

CONCERT

À travers chants !

Église de Juvigny

La chorale de Juvigny nous offre un concert exceptionnel à l'occasion de ses vingt ans. Un spectacle à ne pas rater !



Navette gratuite

Dimanche 4 octobre | 11h | LUCINGES

CULTURE

100 ans après... Sur les pas de Michel Butor

Une balade en poésie dans les Voirons, un pique-nique partagé, un atelier « caviardage » dans la maison de l'artiste...
Bref, un dimanche tout en poésie !



Navette gratuite

Lundi 5 octobre | 14h | ANNEMASSE

CULTURE

Papothé... Autour d'un livre surprise

Bibliothèque Pierre Goy

Bus 4-6 arrêt Clos-Fleury

Tout le monde en a entendu parler... Certains l'ont lu.
La seule chose de sûre, c'est qu'il va vous faire parler !



Mardi 6 octobre | 14h30 | VÉTRAZ-MONTHOUX

SANTÉ

Ciné-débat - Vous avez dit éco-anxiété ?

Mairie – 2 chemin des Érables

Bus 6 arrêt La Rape

Nouvelle source de détresse psychologique qui frappe tous les âges, découvrez ce signal d'alerte qui peut être source d'engagement.



Mercredi 7 octobre | 14h | CRANVES-SALES

MULTI-ACTIVITÉS

La tête et les jambes

Maison des Sociétés

Bus 6 arrêt Mairie de Cranves-Sales

Exercices Pilates pour les uns. Jeux cognitifs « Bouge tes neurones » pour les autres...
Et pour ceux qui veulent : les deux !



Jeudi 8 octobre | 14h | BONNE

BOTANIQUE

Des plaisirs simples

Plateau de Loëx

Bus lignes 5-6 arrêt Bonne centre (navettes sur place)

Une visite guidée du jardin des simples dans l'Espace Naturel Sensible de Loëx.
Un bol d'air... à déguster sans modération !



Vendredi 9 octobre | 14h | ÉTREMBIÈRES

SPECTACLE

Conférence-cirque - Bouge tes neurones !

Centre culturel Art'Salève

Bus ligne 4 arrêt Veyrier Douane

Après leurs ateliers de cet été, les experts de La Fabrique à Neurones font le show...
Ça jongle dans tous les sens du terme ! L'occasion de découvrir le Centre culturel Art'Salève.

