

## SENIORS, RESTEZ EN CONTACT!

En ces temps mouvementés, il est important de prendre des nouvelles de sa famille et de rester en contact avec ses proches. Hormis le téléphone, divers outils de communication permettent d'avoir des nouvelles de nos familles. Nous vous présenterons une petite sélection d'outils accessibles à tous, qui permettent de garder le lien.

**VENDREDI  
05 NOVEMBRE**

De 9h30 à 11h30  
Mosaïca centre social  
25bis rue Général Ferrié  
St-Michel-de-Maurienne  
Gratuit  
Sans inscription

## CONCERT

avec la Chorale  
de La Provalière

L'EHPAD la Provalière propose un temps convivial de chants pour ses résidents. À cette occasion seront également remises par le groupe tricot de Mosaïca les fleurs bleues solidaires qu'il aura récoltées.

**LUNDI  
18 OCTOBRE**

à 14h  
EHPAD La Provalière  
St-Michel-de-Maurienne  
Gratuit, sur inscription  
jusqu'au 30 septembre  
auprès de l'EHPAD :  
contact@ehpadlaprovaliere.fr

## ATELIER « PRÉSERVER SON AUTONOMIE »

« Vibert Formation » animera un atelier pour préserver son autonomie à son domicile, prévenir les chutes et découvrir les aides existantes facilitant la vie quotidienne. Un repas partagé sera proposé le midi. Ateliers pour les 60 ans et plus.

**MARDI  
2 NOVEMBRE**

de 10h à 16h  
St-Michel-de-Maurienne  
Gratuit, sur inscription  
auprès de Mosaïca  
Adhésion Mosaïca demandée  
(de 2€ à 5€/par an)

PROGRAMME  
CINÉ  
CONCERT  
EXPO  
VISITE  
BALADE  
AQUAGYM  
CIRQUE

# LA SEMAINE BLEUE

DU 20 SEPT.  
AU 18 OCT.  
2021



UN ÉVÉNEMENT MAURIENNE GALIBIER COORDONNÉ PAR MOSAÏCA CENTRE SOCIAL

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

**MOSAÏCA CENTRE SOCIAL**

04 79 56 66 09

06 33 21 60 04

contact@centresocialmosaica.fr

PASS SANITAIRE  
OBLIGATOIRE

**MOSAÏCA**  
centre social

LA SEMAINE  
BLEUE

SEMAINE NATIONALE  
DES RETRAITÉS ET  
PERSONNES ÂGÉES

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

**Mosaïca centre social**

04 79 56 66 09

06 33 21 60 04

contact@centresocialmosaica.fr

Cette manifestation est le fruit d'une collaboration entre de nombreux partenaires.



Ne pas jeter sur la voie publique

Illustration © marisf. AdobeStock

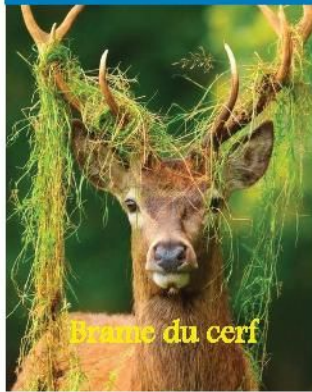


## ATELIERS ARTS DU CIRQUE

Cycle de 10 ateliers pour les plus de 60 ans. Ces temps artistiques d'initiation vous permettront de travailler votre équilibre d'une manière ludique. Ils seront animés par la compagnie de cirque « Curriculo » qui adaptera le contenu en fonction de votre niveau.

**À PARTIR DU LUNDI 20 SEPTEMBRE**

Les lundis de 9h30 à 11h  
Orelle  
Salle polyvalente  
Gratuit, sur inscription auprès de Mosaïca  
Adhésion Mosaïca demandée (de 2€ à 5€/par an)



## MON JEUDI EN BALADE

« Brame du cerf »

La Maurienne facile - Petite balade pour petits marcheurs : vous avez 60 ans ou plus, vous aimez la balade mais pas la marche ! Venez partager une sortie en petit groupe et découvrir le brame du cerf.

**JEUDI 30 SEPTEMBRE**

de 14h30 à 17h30  
Transport en minibus et accompagné par Basile des « Randos de Bouzandoc »  
Tarif 3 €  
Sur inscription auprès de Mosaïca  
Adhésion Mosaïca demandée (de 2€ à 5€/par an)

## RESTONS SOLIDAIRES, OFFRONS UNE FLEUR

Venez tricoter des fleurs, à porter ou à offrir. Sur le stand Mosaïca vous pourrez apprendre à en confectionner et rencontrer l'équipe de bénévoles du groupe tricot. Ces fleurs seront offertes aux résidents et à l'équipe de l'Ehpad à l'occasion de la semaine bleue.

**VENDREDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE**  
de 9h30 à 12h30  
Sur le marché de St-Michel-de-Maurienne



## VISITE DE L'ESPACE ALU

L'exploitation de l'aluminium fait partie intégrante de l'histoire locale. Venez vous replonger dans l'histoire de la vallée.

**LUNDI 4 OCTOBRE**  
à 9h45  
ESPACE ALU  
St-Michel-de-Maurienne  
Gratuit sur inscription jusqu'au 1<sup>er</sup> octobre auprès de l'espace Alu au 04 79 56 69 59

## AQUAGYM

L'équipe de la piscine vous propose une initiation à l'aquagym, une activité sportive qui associe les bienfaits d'une gymnastique douce aux vertus régénératrices et relaxantes de l'eau !

**MARDI 5 OCTOBRE**  
de 9h15 à 10h  
**VENDREDI 8 OCTOBRE**  
de 11h15 à 12h  
Piscine municipale  
St-Michel-de-Maurienne  
Gratuit, sur inscription auprès des services de la piscine au 04 79 59 24 75



## MON MARDI AU CINÉ

Film : « Gogo »

À 94 ans, Gogo intègre l'école de son village et devient la plus vieille écolière du monde. Encouragée par ses 54 arrière-petits-enfants et l'école tout entière, la doyenne des écolières se lance un défi : réussir son examen de fin de primaire et prouver qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre !

**MARDI 5 OCTOBRE**  
à 15h  
Espace Culturel  
Le Savoie  
St-Michel-de-Maurienne  
Entrée 5 €

## EXPOSITION ŒUVRES TRICOTÉES

« La nature encadrée »

Venez découvrir et savourer les œuvres réalisées par le groupe tricot de Mosaïca autour du thème de la nature et des récoltes du jardin.

Vernissage  
Pass sanitaire obligatoire

**MARDI 5 OCTOBRE**  
de 16h30 à 18h30

Visites  
**LUNDIS 4 et 11 OCTOBRE**  
de 11h30 à 14h

**MARDIS 5 et 12 OCTOBRE**  
de 16h30 à 18h30

**VENDREDI 8 OCTOBRE**  
de 9h30 à 12h30

Mosaïca centre social  
25bis rue Général Ferrié  
St-Michel-de-Maurienne  
Gratuit  
Sans inscription

EN CAS DE DIFFICULTÉS DE TRANSPORT POUR ACCÉDER AUX ANIMATIONS, PRENEZ CONTACT AVEC NOUS :  
MOSAÏCA CENTRE SOCIAL  
04 79 56 66 09 ou 06 33 21 60 04