

## PRÉSERVER SON AUTONOMIE

Delphine Vibert, infirmière et formatrice, vous propose une journée sur la prévention des chutes et le maintien de l'autonomie à domicile.

**VENDREDI 21 OCTOBRE**  
De 10h à 15h30  
Salle de Francoz  
Orelle

 Ouvert aux seniors et aidants  
Gratuit

Sur inscription (12 places)  
Prévoir un repas à partager

## LECTURE D'ÉTIQUETTES

Que vous soyez seniors, parents, enfants ou simplement curieux, profitez des conseils d'une diététicienne sur le décodage des étiquettes et pour bien choisir ses produits alimentaires. Atelier proposé par La Mutualité Française.

**SAMEDI 22 OCTOBRE**  
de 10h à 12h  
Salle des associations  
St-Martin-la-Porte

 Ouvert à tous  
Gratuit  
Sur inscription (15 places)



## GUINGUETTE À L'EHPAD LA PROVALIÈRE

Amis de tous âges et de tous horizons, venez danser avec les résidents de l'EHPAD la Provalière. Un temps dansant et convivial animé par Gaëtan Zeppieri et son accordéon.

**VENDREDI 28 OCTOBRE**  
de 14h à 17h  
EHPAD la Provalière  
St-Michel-de-Maurienne

 Ouvert à tous  
Gratuit  
Sans inscription

### INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

MOSAÏCA CENTRE SOCIAL  
36 RUE DU GÉNÉRAL FERRIÉ - ST-MICHEL-DE-MAURIENNE  
04 79 56 66 09 ET 06 33 21 60 04  
contact@centresocialmosaica.fr

LA SEMAINE BLEUE est le fruit d'une collaboration entre de nombreux partenaires:



Ne pas jeter sur la voie publique

Illustration © AdobeStock

PROGRAMME  
CINÉ  
DANSE  
SORTIES  
BALADE  
DIÉTÉTIQUE  
NUTRITION  
AUTONOMIE

ATELIERS  
INITIATIONS  
RENCONTRES  
PARTAGE  
SOLIDARITÉ

# La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

DU 4 AU 28  
OCTOBRE  
2022



UN ÉVÈNEMENT 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

La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !  
SEMAINE NATIONALE  
DES RETRAITÉS ET  
PERSONNES ÂGÉES

MOSAÏCA  
centre social

## MON MARDI AU CINÉ

Film : " Le Tigre et le Président "

Suivi de la présentation du programme de la Semaine Bleue

Une comédie décalée inspirée de faits réels. 1920, Georges Clémenceau est battu aux urnes par Paul Deschanel, un idéaliste bien décidé à changer la France. Mais la disparition de ce dernier pourrait bien être une occasion en or pour Clémenceau...

**MARDI**  
**4 OCTOBRE**  
à 15h

Espace Culturel  
Le Savoie  
St-Michel-de-Maurienne  
Ouvert à tous  
Entrée 5 €  
Sans inscription

### ANIMATIONS

Les inscriptions se font auprès de Mosaïca centre social.

À noter : l'adhésion à l'association Mosaïca est demandée (de 2 € à 5 €/par an)

## VENEZ DANSER!

Petits et grands, jeunes et moins jeunes, venez danser ! Le Club des 4 Temps de Fourneaux vous fait valser le temps d'un après-midi.

**MERCREDI**  
**5 OCTOBRE**  
de 14h30 à 17h30

Salle polyvalente  
St-Michel-de-Maurienne



Ouvert à tous  
Gratuit  
Sans inscription

## SALON DU LIVRE D'HERMILLON

Sortie collective

Mosaïca vous emmène au rendez-vous annuel des amoureux du livre en Maurienne. Rencontres, dédicaces, spectacle... de quoi enchanter petits et grands !

**SAMEDI**  
**8 OCTOBRE**

Départ de la gare de St-Michel-de-Maurienne à 9h30 en minibus  
Retour prévu à 13h30



Ouvert à tous  
Gratuit  
Sur inscription  
(8 places)

## LA PAUSE LUDIQUE

Sortie collective

Le Centre Social La Fourmière vous propose un après-midi de jeux et d'échanges sur le thème des récits entre générations, à St-Jean-de-Maurienne. Venez en famille, grands-parents, parents, enfants... vous amuser et échanger.

**MERCREDI**  
**12 OCTOBRE**

Départ de la gare de St-Michel-de-Maurienne à 14h en minibus  
Retour prévu à 17h30



Ouvert à tous  
Gratuit  
Sur inscription  
(8 places)

**TOUT PUBLIC**  
Séniors, adultes  
et familles

## MON JEUDI EN BALADE

Sortie collective

Forêt de St-Martin-d'Arc

Petite balade pour petits marcheurs : vous avez 60 ans ou plus, vous aimez la balade, venez partager une sortie en petit groupe dans la forêt de Saint-Martin-d'Arc. Balade accompagnée par Bazil des « Randos de Bouzandoc »

**JEUDI**  
**13 OCTOBRE**

Départ de la gare de St-Michel-de-Maurienne à 14h en minibus  
Retour prévu à 17h

Ouvert aux 60 ans et +  
Tarif 3 €  
Sur inscription  
(7 places)

### TRANSPORT

Plusieurs lieux de ramassage possibles.

Renseignements et inscriptions auprès de Mosaïca au plus tard 5 jours avant l'animation

## CAFÉ NUMÉRIQUE

Un lieu où chacun vient avec ses interrogations numériques, son matériel qui pose question (téléphone, tablette, ordinateur portable...) et aussi ses connaissances.

Un moment de partage convivial où chacun peut venir quel que soit son niveau numérique.

**VENDREDI 14 OCTOBRE**  
de 9h30 à 11h

Locaux de Mosaïca - St-Michel-de-Maurienne

Ouvert à tous

Gratuit

Sur inscription (8 places)

## VIVRE À DOMICILE: QUELS SERVICES?

Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) vous propose une information sur les aides et les services existants pour le soutien de la vie à domicile. La Fédération des particuliers employeurs (FEPEM) présentera les démarches en cas d'emploi d'un salarié à domicile.

**LUNDI**  
**17 OCTOBRE**  
de 14h30 à 17h  
Salle du Galibier  
Valloire



Ouvert à tous  
Gratuit  
Sans inscription

## STAGE NUTRITION

Sur deux journées, une diététicienne et un coach sportif vous donneront conseils et astuces pour une bonne alimentation.

**MERCREDIS**  
**19 ET 26 OCTOBRE**

De 9h30 à 16h30  
Salle des Petites Seignères  
Saint-Martin-d'Arc



Gratuit  
Inscription pour les 2 journées obligatoire  
(15 places)