

BALADE SOPHRO

Lors d'une balade en plein air, apprenez à prendre conscience de votre corps et à l'aider à libérer ses tensions musculaires grâce aux conseils de **Nathalie JOUAS**, sophrologue.

■ **MERCREDI**
18 OCTOBRE
 à 9h30
 St-Michel
 de-Maurienne
*Séance réservée
 aux 50 ans et +
 Gratuit sur
 inscription
 + Adhésion
 Mosaïca*



DIS, ON JOUE À QUOI ?

■ **Besoin de nouvelles idées pour occuper vos petits-enfants ? Nous avons la solution ! Venez découvrir et participer à des jeux en tous genres. De quoi satisfaire petits, grands et très grands.**

| | | |
|---|--|---|
| ■ MERCREDI 11 OCTOBRE AEP à Valloire à 14h | ■ MARDI 17 OCTOBRE Maison des associations à Valmeinier Villages à 16h30 | ■ JEUDI 27 OCTOBRE Espace culturel St-Martin la-Porte à 14h |
|---|--|---|

*Navettes sur inscription organisées pour les 3 dates
 Gratuit*

TRANSPORT

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

APRÈS-MIDI DANSE

■ **Le club des 4 temps de Fournaux vous invite à danser avec eux. Et même si vous ne savez pas danser, venez regarder, échanger et goûter avec nous ! En bonus, les enfants du Centre de Loisirs l'Eterlou vous présenteront la chorégraphie qu'ils ont travaillée pour vous !**

■ **MERCREDI**
25 OCTOBRE
 à 14h
 Salle polyvalente
 de St-Michel
*Gratuit
 Goûter offert
 Navette
 sur inscription
 (Valloire,
 Valmeinier,
 St-Martin-d'Arc)*



MOSAÏCA
 centre social

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:



Maquette : Ch. Thomas / Illustrations couverture : Semaine nationale des retraités et personnes âgées / Photos et illustrations : AdobeStock.com
 Ne pas jeter sur la voie publique

La
**Semaine
 Bleue**
 À tout âge, ensemble !

Bien dans son quotidien

Bien dans son corps

Vieillir ensemble
une chance à cultiver!

Bien dans ses loisirs

Bien dans sa tête

DU **2 AU 31**
OCTOBRE
 2023

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

MOSAÏCA
 centre social

ATELIERS NUMÉRIQUES

Vous voulez acquérir plus d'autonomie avec les outils numériques ? Mosaïca vous propose des séances d'initiation pour prendre en main vos outils.

■ **DU 21 SEPTEMBRE AU 14 DÉCEMBRE**
à Mosaïca St-Michel
Réservé aux + de 55 ans
Sur inscription
+ Adhésion Mosaïca

EXPO NOS SENIORS SONT DES ARTISTES

Découvrez les œuvres réalisées par nos seniors du Territoire Maurienne-Galibier autour du thème « Vieillir ensemble, une chance à cultiver ! ».

■ **DU 2 AU 31 OCTOBRE**
Horaires d'ouverture de Mosaïca St-Michel
Gratuit

■ **Vernissage**
Lundi 2 octobre à 18 h
Venez à la rencontre des artistes autour d'un apéritif pour partager et échanger avec eux !

LES GRANDS-PARENTS À LA CANTINE

Vous avez envie de manger dans un lieu inédit ? L'accueil périscolaire l'Eterlou vous invite à partager le repas des enfants à la cantine scolaire de St-Michel (11h30-12h30 ou 12h30-13h30). Venez nous raconter comment se déroulaient vos repas lorsque vous étiez enfant !

■ **DU 2 AU 8 OCTOBRE**
Cantine scolaire Ecole primaire de St-Michel
Sur inscription auprès du Service périscolaire
periscolaire@maurienne-galibier.com
Gratuit
Ouvert aux 50 ans et +



SI LE CŒUR VOUS EN DIT

Une occasion d'offrir des cœurs aux résidents de la Provalière.

Les bénévoles du groupe tricot de Mosaïca vous invitent à créer des cœurs, en pompons, en tissage, en tricot... Des techniques accessibles à tous, dès 3 ans !

■ **MARDI 3 OCTOBRE**
de 17h à 18h30
Maison de retraite La Provalière
Gratuit
Le matériel nécessaire est fourni
Goûter offert



TOUT PUBLIC
Seniors, adultes et familles

INSCRIPTIONS ANIMATIONS

Elles se font auprès de Mosaïca centre social. À noter : l'adhésion à l'association Mosaïca est demandée (de 2 € à 5 €/par an)

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

« Parenthèse santé entr'aïdants »

Vous êtes aidant familial ou professionnel ? Cette journée vous est dédiée ! Découvrez des stands d'information, participez à des ateliers, assistez à un spectacle...

■ **VENDREDI 6 OCTOBRE**
de 9h30 à 17h
Salle des Fêtes des Chaudannes à St-Jean-de-Maurienne
Une navette sera proposée à 13h30 départ de la Gare de St-Michel pour participer aux activités de l'après-midi
Gratuit
Goûter offert



SALON "ID créatives" À LYON

Vous cherchez de l'inspiration encore et encore ? Les créations que vous voyez sur les réseaux sociaux vous font envie ? Vous cherchez une nouvelle activité pour votre temps libre ? Envie de fabriquer de vos mains un joli cadeau pour bébé ? La sortie au salon ID Créatives est faite pour vous !

■ **SAMEDI 7 OCTOBRE**
Sortie collective en bus à la journée
Sur inscription
Tarif en fonction du quotient familial
+ Adhésion Mosaïca

MON MARDI AU CINÉ

Film : « Un jour, tu vieilliras »

Venez découvrir ce film réalisé par le CCAS de la ville d'Orléans et qui sensibilisera chacun d'entre vous sur l'isolement des personnes âgées tout en apportant de l'espoir.

■ **MARDI 10 OCTOBRE**
à 17h30
Espace Culturel Le Savoie à St-Michel
Entrée 5 €

MON JEUDI EN BALADE

Les Forts de l'Esseillon

Vous avez + de 60 ans et vous avez envie de vous promener tranquillement et d'être accompagné par un professionnel de la rando ? Venez vite découvrir les Forts de l'Esseillon en Haute-Maurienne ainsi que la célèbre cascade St-Benoît. Beaux paysages et rigolade garantis ! Avec le guide *Bouzandoc*.

■ **JEUDI 12 OCTOBRE**
de 14h30 à 17h30
à Aussois
Départ en minibus de la Gare de St-Michel
Sur inscription
3 € de participation
+ Adhésion Mosaïca

