



ANIMATIONS POUR TOUS

EN SEPTEMBRE 2024

Tous les mercredis

14h-17h30 : La cagette - Préparation, distribution et temps de partage autour des paniers de légumes bios et locaux - Partenariat avec Les Jardins de St Julien - Renseignements et inscription - A MOSAÏCA - Contactez-nous il reste des « cagettes » disponibles !

MER. 03 SEPT.



18h - 20h : Sortie nature : Et si on créait notre propre randonnée ? Conseils sur les équipements, astuces anti-blessure et préparation du tracé sur carte IGN (pour une randonnée le 13 septembre). Sur inscription avant le 02 septembre - 3€ par participant

A partir du 17 SEPT



14h30 - 15h30 : Cycle d'ateliers mémoire + de 60 ans, cycle de 10 ateliers Mémoire dispensés par une intervenante de la « Fabriques à Neurones » Ces ateliers en groupe stimulent vos fonctions cognitives par des jeux, accessibles à tous. Séance découverte du 17 septembre offerte. Inscription au cycle de 10 séances - 15€ / le cycle - A ST MARTIN LA PORTE

JEU. 19 SEPT.



8h30-18h30 : Balade contée - Hameau de l'Ecot Découvrez ou redécouvrez le hameau de l'Ecot grâce aux histoires, blagues et airs de Zian des Alpes. Départ en bus de la gare routière de St Michel de Mne - Prévoir un pique-nique - Sur inscription - 3€ par participant - A BONNEVAL SUR ARC

SAM. 21 SEPT.



10h - 12h : Môm'ents créatifs : Atelier créatif en famille - « Dessine ta famille » accompagné par une art-thérapeute. Pour petits et grands. Sur inscription - A partir de 3 ans - 2€ par participant - A MOSAÏCA

SAM. 21 SEPT.



14h - 18h : Sortie croquis : Accompagnée par un artiste, nous vous emmenons dessiner la nature. Sur inscription - A partir de 6 ans - 3€ par participant - A MOSAÏCA

JEU. 26 SEPT.



16h - 20h : Mon jeudi en balade - Brame du Cerf - Départ de la gare routière de St Michel de Mne Sur inscription avant le 26 septembre - 3€ par participant - A BEAUME - ST MICHEL DE MAURIENNE



CONCOURS PHOTOS - PHOTOMATON GRATUIT

Lors de la fête de la Saint Michel faites un détour par le photomaton de Mosaïca et participez au concours photos

« Vive les différentes générations ! »

Samedi 28 et dimanche 29 de 14h à 16h - Gratuit - Pour tous

Consulter le programme de la St Michel pour nous rejoindre !

Animations pour tous

Activité nécessitant
l'adhésion 2024 à Mosaïca
Individuelle 5€ / Tarif réduit 2€
Famille 10€ / Tarif réduit 5€



Du 30 septembre au 04 octobre 2024 La Semaine bleue Semaine Nationales des retraités et personnes âgées

Plus d'infos sur le programme de la semaine bleue disponible le 16 septembre !

Du 25/09 au 04 /10

Aux horaires d'ouverture de Mosaïca : **Concours photo « Vive les différentes générations »** Papi, Mami, Papa, Maman et les Enfants. Venez prendre une photo intergénérationnelle grâce au photomaton gratuit. Ouvert à toutes les générations - **Tirage au sort le vendredi 04 octobre pour récompenser 3 photos-A Mosaïca**

LUN. 30 SEPT.

9h - 12h et 13h30 -17h30 : **Trucs et Astuces « Bien vieillir chez soi »** - Spécial prévention des chutes. Sur inscription avant le 26 septembre - Pour vous ou vos proches - Offert - **A Mosaïca**

JEU. 03 OCT.



14h - 17h : **Mon jeudi en balade** - Du col du Télégraphe jusqu'aux Trois Croix - Départ de la gare routière de St Michel de Mne - **Sur inscription** avant le 02 octobre. 3€ par participant - **A VALLOIRE**

VEN. 04 OCT.

16h 30 - 18h : **Vernissage du concours photo « Vive les différentes générations » !** Gratuit ouvert à toutes les générations - **Tirage au sort de 3 photos récompensées** - **A MOSAÏCA**

VEN. 04 OCT.



9h 30- 12h et 14h - 17h : **Se préserver pour mieux accompagner - Forum des aidants** - l'occasion de rencontrer des professionnels, de parler de santé, de vos droits, vos ressources, et de découvrir des activités de bien-être . Venez nous rencontrer sur le stand de Mosaïca - Mise en place de covoiturage possible - Gratuit - **A VILLARGONDRAN**

SAM. 05 OCT.



10h - 12h : **Môm'ents créatifs :** Atelier créatif en famille - « Dessine ta famille » accompagné par une art-thérapeute. **Sur inscription** - A partir de 3 ans - 3€ par participant - **A Mosaïca**

SAM. 05 OCT.



14h - 18h : **Sortie croquis :** Accompagnée par artiste. Que vous soyez novice ou plus expérimenté, nous vous emmenons dessiner la nature. **Sur inscription** - A partir de 6 ans - 3€ par participant - **A Mosaïca**

EN OCTOBRE 2024

A partir du 09 oct.



14h30 - 16h : **Yoga du rire** - Rire pour améliorer sa santé - cycle de 5 ateliers, en groupe, dispensés par une animatrice diplômée . Cette pratique réunit les bienfaits du yoga (respiration, étirement...) et des exercices de rires. 1ère séance découverte offerte, **inscription** au cycle de 5 séances 15€ / le cycle - **A Mosaïca**

SAM. 12 OCT.

A partir de 9h : **Octobre rose** Faites le plein d'objets tricotés mains par les bénévoles du groupe tricot de Mosaïca au profit de la lutte contre le cancer du sein. **A St Michel de Maurienne**

SAM. 12 OCT.

15h30 - 17h : **Lecture animée** - Venez écouter l'histoire de super carotte au salon du livre d'Hermillon, vous découvrirez un univers de légumes en tricot local !! Pour tous dès 3 ans - Suivi d'un temps convivial et de l'accès au salon - Gratuit - **AU SALON DU LIVRE D'HERMILLON**

VEN. 18 OCT.



9h30 - 12h30 : **Découverte de la marche nordique** - Animée par une kiné - accompagnatrice en montagne, venez tester la marche nordique. En covoiturage - **Sur inscription** - 3€ par participant. **A St Jean de Maurienne**

MER. 16 OCT.



10h - 12h : **Atelier Cuir** - Avec Utopia cuir - Fabrication d'un porte monnaie en cuir - Un atelier pour découvrir le savoir-faire et le travail artisanal du cuir. Pour tous dès 12 ans - **Sur inscription** - 3€ par participant. **A MOSAÏCA**

MER. 23 OCT.



8h30 - 20h30 : **Maison des Canuts et traboules de la Croix- Rousse** - Venez découvrir l'histoire des Soieries lyonnaises. Sortie collective en bus - **Sur Inscription**- Tarif Adultes 25€- Enfants (à partir de 8ans) 15€. **A LYON**

SAM. 26 OCT.



10h - 12h : **Môm'ents créatifs :** Atelier créatif en famille - « Trio d'Art » (3 activités artistiques à découvrir pendant la séance) accompagné par une art-thérapeute. **Sur inscription** - A partir de 3 ans - 3€ par participant. **A Mosaïca**