



**C'est trop cher pour vous ?**  
 Contactez-nous pour que l'on trouve une solution ensemble (l'argent ne doit jamais être un frein !).



# ANIMATIONS POUR TOUS EN FEVRIER 2025

**SAM. 08 FEV.**



**10h - 12h : Atelier « Tout chocolat »**, cuisiner, déguster, connaître et différencier les types de chocolats pour les intégrer dans des recettes faciles. Vous serez accompagné par Bérengère diététicienne.

Sur inscription - 3€/Individuel - 5€/par famille - ANNEXE DE MOSAÏCA

**MAR. 11 FEV.**

**17h30-19h : Trico(thé)ou café?** Avec les bénévoles du groupe tricot de Mosaïca, venez fabriquer des cœurs en fil - Tous le matériel est fourni - Obligation de prendre une consommation.

Restaurant l'Encas - ST MICHEL DE MAURIE NNE

**A partir du 14 FEV.**



**10h - 12h : Cycle d'ateliers d'expression artistique**, les vendredis 14, 21 février et 7 et 14 mars  
 Venez éveiller votre sens artistique, en groupe. 1ère séance: *Création à partir d'un petit objet personnel ayant de l'importance pour vous ( Exp un bouton, un tissu...)*. Vous serez accompagné par Fabienne, Art -Thérapeute.

Sur inscription - 3€/séance/participant - A MOSAÏCA

**SAM. 15 FEV.**

**10h - 12h : Les écrans et nous**, la famille compte un nouveau membre: **l'écran**. Inquiétudes, partages, trucs & astuces et activités ludiques : On en parle autour d'un café ? - Avec Olivia promoteur du Net parentalité.

Venez librement entre 10h et 12h - Offert - A partir de 3 ans - A MOSAÏCA

**JEU. 20 FEV.**



**18h - 19h30 : Atelier d'écriture** Porté par la gourmande thématique du « **Chocolat** », venez libérer votre créativité et transformer vos idées en récits captivants ! Vous serez guidé par Alexandre - Editeur-Auteur.

Public Adulte - Tous niveaux - Sur inscription - 3€/séance/participant - A MOSAÏCA

**VEN. 21 FEV.**



**10h - 12h : Atelier d'expression artistique**, Venez éveiller votre sens artistique, en groupe. 2ème séance: *Fil tendu*. Vous serez accompagné par Fabienne, Art-thérapeute.

Sur inscription - 3€/séance/participant - A MOSAÏCA

**MAR. 25 FEV.**



**9h30 - 11h30 : Arts plastiques « Tout chocolat »** Exprimez votre créativité et apprenez à utiliser le chocolat comme outil artistique avec Sylvain - Artiste.

Sur inscription - 3€/Individuel - 5€/par famille - ANNEXE DE MOSAÏCA

**MER. 26 FEV.**



**10h - 12h : « Mon petit déjeuner gourmand et équilibré »** - Vous serez accompagné par Bérengère diététicienne, amusez vous à concocter des supers petit-déj'.

Sur inscription - 3€/Individuel - 5€/par famille - ANNEXE DE MOSAÏCA

**MER. 26 FEV.**



**18h - 19h30 : Atelier d'écriture** Porté par la gourmande thématique du « **Chocolat** », venez libérer votre créativité et transformer vos idées en récits captivants ! Vous serez guidé par Alexandre - Editeur-Auteur

Public Adulte - Tous niveaux - Sur inscription - 3€/séance/participant - A MOSAÏCA

**JEU. 27 FEV.**

**18h30- 20h30 : Conférence débat sur les bienfaits du rituel du coucher et de l'histoire du soir**  
 De quoi repartir avec des « trucs & astuces » concrets pour coucher les enfants tôt, dans la joie, le calme et le plaisir partagé. Animé par Alexandre Editeur-Auteur - Offert avec un apéritif - OFFICE DU TOURISME ST MICHEL

**VEND. 28 FEV.**



**14h30 -17h : Balade pour tous et goûter « Tout chocolat »** Encadrée par Brigitte accompagnatrice en montagne, découvrez une balade au Pas du Roc à refaire en famille et partagez un goûter offert par Mosaïca. **Covoiturage depuis Mosaïca - RDV à 14h30.**

Sur inscription - 3€/Individuel - 5€/par famille - A MOSAÏCA

**DIMANCHE 16 FEVRIER « Salon du chocolat » à Lyon**  
 Amoureux du chocolat, réjouissez-vous !

**11h :** Départ gare routière de St Michel de Maurienne - Retour vers **20h30**  
Sur inscription avant le 13 février.

**Tarif** (transport +entrée) QF < 1100 : 10€/personne et QF > 1101 : 20€/personne

*Arrêt possible dans la vallée*





Activité nécessitant  
l'adhésion 2025 à Mosaïca  
Individuelle 5€ / Tarif réduit 2€  
Famille 10€ / Tarif réduit 5€

## Animations pour tous EN MARS 2025

LUN.03 MARS

**10h30 - 11h30 : Ateliers numériques + de 50 ans :** Vous avez envie de progresser en informatique ? Réunion d'information, déroulé, calendrier et contenus.  
Ouvert au plus de 50 ans - A MOSAÏCA

Apartir du 04 MARS



**15h30- 17h : Cycle de yoga,** tous les mardis après-midi à partir du 4 mars (4,11, 18 et 25 mars) accompagné par Cindy- Enseignante de Yoga.

[Sur inscription](#) - Adultes - 30€ le cycle de 10 séances / participant - A MOSAÏCA

MER. 05 MARS

**14h - 17h : Visite des « Jardins de St Julien »** En compagnie du maraîcher découverte et animations. Covoiturage depuis Mosaïca. [Sur inscription](#) - Offert - A ST JULLIEN MONTDENIS

Apartir du 08 MARS



**10h- 12h : Atelier parents -enfants :** Massage bébé (0-6 mois), tous les samedis matin de mars (08,15,22et29)

[Sur inscription](#) - 15€ QF< 1100 et 30€ QF>1101 le cycle de 4 séances / binôme parent-bébé - A MOSAÏCA

JEU. 06 MARS



**13h30 - 17h30: Balade contée au Chatel** - Entre anecdotes, petites histoires et patrimoine découvrez le Chatel en compagnie de Zian des Alpes - Conteur - Départ en bus de la gare routière de St Michel de Mne.

[Sur inscription](#) - 3€ par participant - AU CHATEL

VEN. 07 MARS



**10h - 12h : Atelier d'expression artistique,** Venez éveiller votre sens artistique, en groupe. 3ème séance: Feu d'artifice, couleurs et formes inattendues - Vous serez accompagné par Fabienne, art-Thérapeute

[Sur inscription](#) - 3€/séance/participant - A MOSAÏCA

VEN. 07 MARS



**14h - 17h : Mon vendredi en raquettes** - Les Trois Croix - Départ en mini bus de la gare

routière de St Michel de Mne - [Sur inscription](#) avant le 5 mars. 3€ par participant - A VALLOIRE

VEN. 14 MARS



**10h - 12h : Atelier d'expression artistique,** Venez éveiller votre sens artistique, en groupe. 4ème séance : Créations en peinture acrylique. Vous serez accompagné par Fabienne, art-Thérapeute

[Sur inscription](#) - 3€/séance/participant - A MOSAÏCA

SAM 15 MARS

**14h30- 17h30 : « Nuit de la chouette »** - Un après-midi créatif dédié aux rapaces nocturnes dans le cadre de l'évènement national « La Nuit de la chouette » - Offert - A ST MARTIN LA PORTE

VEN 21 MARS



**14h - 17h : Mon vendredi en raquettes** - Ruisseau de la Neuvaiche - Départ en mini bus de la gare

routière de St Michel de Mne - [Sur inscription](#) avant le 19 mars. 3€ par participant - A VALMEINIER

JEU. 27 MARS

**9h30-12h et 13h30 - 16h : Mon rendez-vous retraite!** Vous souhaitez des informations sur votre carrière, vos droits ou être accompagné dans vos démarches? Un agent de l'assurance retraite vous reçoit.

Gratuit - Sur rendez-vous - A MOSAÏCA

VEN 28 MARS



**17h - 19h : Atelier de cuisine antigaspi :** Découvrir une cuisine gourmande et sans gaspillage. Vous serez accompagné par Bérengère diététicienne

[Sur inscription](#) - 3€/Individuel - 5€/par famille - A L'ANNEXE DE MOSAÏCA

SAM 29 MARS

**9h30 - 12h : Super carotte le retour !** - Marine, auteure viendra présenter son nouvel album rempli de nains de jardin ! Lecture et animations - Gratuit, ouvert à tous - Bibliothèque St MICHEL DE MAURIENNE



### DIMANCHE 23 MARS Festival place aux jeux - Le festival qui s'la joue !

Une journée pour tester des jeux et s'amuser en famille ou entre copains.

10h: Départ gare routière de St Michel de Maurienne - Retour vers 18h30

[Sur inscription](#) avant le 19 mars - A GRENOBLE

Tarif (transport +entrée) QF< 1100 : 5€/personne et QF > 1101 : 10€/personne

Arrêt possible dans la vallée

