

# ANIMATIONS POUR TOUS

## EN SEPTEMBRE 2025

**MERCREDI 10 SEPT.**

**18h30 - 19h30 : Tricot - Crochet débutant :** Accompagné par Véronique, bénévole experte en tricot, apprenez le tricot ou le crochet, un mercredi sur deux - Vous pouvez venir avec ou sans matériel. **Venez entre 18h30 et 19h30**  
**Sans inscription - Gratuit - Ouvert à tous dès 10 ans - A MOSAÏCA**

**JEUDI 11 SEPT.**

**15h30-18h30 : Permanence numérique :** Corinne vous recevra lors d'un rendez-vous individuel pour vous faciliter l'accès au numérique (tablette, téléphone, contrôle parentale, réseaux sociaux...)  
**Sur rendez-vous - Gratuit - Ces permanences vous seront proposées une à deux fois par mois - A MOSAÏCA**

**MERCREDI 17 SEPT.**

**9h-10h : Atelier parents - bébés : Motricité (- de 1 an) :** « Un temps d'éveil et de découverte pour accompagner bébé dans ses premiers gestes et favoriser son développement moteur en douceur ». Animé par Claire, infirmière puéricultrice. **Sur inscription - 3€ par famille - A MOSAÏCA**

**MERCREDI 17 SEPT.**

**11h-12h : Atelier parents - bambins : Motricité (1 à 3ans) :** « Un temps d'éveil et de découverte pour accompagner votre bambin dans ses premiers gestes et favoriser son développement moteur en douceur ». Animé par Claire, infirmière puéricultrice. **Sur inscription - 3€ par famille - A MOSAÏCA**

**JEUDI 18 SEPT.**

**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 - **Mairie de St Martin la Porte**

**MARDI 23 SEPT.**

**14h- 16h : Atelier dessin -** Un cycle de 2 séances (**2ème séance le 30 septembre**) pour explorer, avec une professionnelle, différentes techniques de dessin, développer sa créativité et prendre plaisir à créer sur papier. Tout le matériel est fourni. **Sur inscription - 5 € les deux séances - Ouvert à tous - Grand débutant également. - A MOSAÏCA**

**MERCREDI 24 SEPT.**

**18h30 - 19h30 : Tricot - Crochet débutant :** Accompagné par Véronique, bénévole experte en tricot, apprenez le tricot ou le crochet, un mercredi sur deux - Vous pouvez venir avec ou sans matériel. **Venez entre 18h30 et 19h30 - Sans inscription - Gratuit - Ouvert à tous dès 10 ans - A MOSAÏCA**

**JEUDI 25 SEPT.**

**15h30-18h30 : Permanence numérique :** Corinne vous recevra lors d'un rendez-vous individuel pour vous faciliter l'accès au numérique (tablette, téléphone, contrôle parentale, réseaux sociaux...)  
**Sur rendez-vous - Gratuit - Ces permanences vous seront proposées une à deux fois par mois - A MOSAÏCA**

**VENDREDI 26 SEPT.**

**14h - 17h : Mon vendredi en balade :** Découverte du sentier des Œillettes et de sa passerelle himalayenne. Départ en mini bus de la gare routière de St Michel de Mne - **Sur inscription - 3€ par participant - A ST MARTIN LA PORTE**

**Du 29/09 au 17/10**

**Exposition « Regards graphites »,** Venez admirer les croquis réalisés lors des 4 « sorties croquis » organisées en 2024 par Mosaïca et accompagnées par Sylvain- Artiste peintre.  
**Vernissage le lundi 29 septembre à partir de 17h45 - Office du tourisme - 54 rue Général Ferrié - St Michel de Mne**

**MARDI 30 SEPT.**

**18h-20h : Atelier de couture spécial « Sac à urac » -** Accessoire indispensable pour votre marché ! Légumes, fruits, graines, fruits secs... Apprenez avec Isabelle à réaliser votre sac en tissu.  
**Sur inscription - Adulte - Offert - AUX ATELIERS CRÉATIFS DE VALMEINIER 1800**

**MARDI 30 SEPT.**

**14h- 16h : Atelier dessin -** 2ème séance pour explorer, avec une professionnelle, différentes techniques de dessin, développer sa créativité et prendre plaisir à créer sur papier. Tout le matériel est fourni.  
**Sur inscription - 5 € les deux séances - Ouvert à tous - Grand débutant également.**

**MARDI 30 SEPT.**

**18h30-20h30 : Formation Premier secours : les gestes qui sauvent :** Apprenez les gestes de premiers secours afin de savoir réagir efficacement en cas d'accident tels que l'arrêt cardiaque, la perte de connaissance, l'étouffement, les malaises ou encore des traumatismes. **Sur inscription - Offert - A MOSAÏCA**

**VENDREDI 03 OCT.**

**17h30 - 22h :**

Vous faites quoi de votre 3 octobre au soir ? Nous on va au théâtre à Saint Jean de Maurienne, voir **L'HISTOIRE DE LA VIE - Le Roi lion !**  
**Avant on se fait un apéro partagé,** afin d'échanger sur la saison culturelle à venir et choisir ensemble ce que l'on va voir ou faire en 2025/2026 ! **Sur inscription avant le 23 septembre - Covoiturage depuis Mosaïca.**  
**Tarif selon le QF de 2€ enfant / 5€ adulte à 5€ enfant / 14€ adulte - Gratuit pour les moins de 6 ans**

## EN OCTOBRE 2025

Cette année pour la Semaine Bleue dédiée au seniors (du 6 octobre au 12 octobre), Mosaïca change un peu ses habitudes en ne proposant pas de programmation ! Mais on ne vous a pas oubliés ! On vous concocte depuis des mois un projet photo d'ampleur qui mettra à l'honneur les seniors ... Et promis, vous ne pourrez pas passer à côté de l'exposition qui aura lieu en fin d'année !



**Du 02/10 au 11 /12**

**Ateliers numériques + de 50 ans** : Ces ateliers permettent se familiariser avec les outils numériques (smartphone, ordinateur, tablettes...) - **Sur inscription** - 14 séances de 9h30 à 12h00 - **Tarif « Octobre Rose » : Vos dons feront reculer le cancer du sein - A St Martin la Porte**

**JEUDI 02 OCT.**

**14h30- 15h30 : Cycle atelier mémoire - 10 séances avec « La Fabrique à Neurones »** - Des ateliers ludiques et stimulants pour entretenir sa mémoire, activer ses neurones et partager un moment convivial. Cette 1ère séance vous permet de découvrir les ateliers avant de vous inscrire pour le cycle.

**Sur inscription + de 60 ans - Tarif « Octobre Rose » : Vos dons feront reculer le cancer du sein - A Mosaïca**

**VENDREDI 03 OCT.**

**17h30 - 22h : Sortie Culturelle « L'histoire de la vie : le Roi Lion »** Une sortie conviviale pour le spectacle du Roi Lion, avec repas partagé en amont pour échanger ensemble sur la programmation culturelle de l'année.

**Sur inscription - Tarif au QF de 2€ enfant/ 5€ adultes à 5€ enfant/ 14€ adulte - Gratuit moins de 6 ans - Théâtre de St Jean de Mne**

**SAMEDI 04 OCT.**

**9h-10h: Atelier parents - bébés (- de 1 an)** : « Un temps d'éveil et de découverte pour accompagner bébé dans ses premiers gestes et favoriser son développement moteur en douceur ». Animé par Claire, infirmière puéricultrice.

**Sur inscription - Tarif « Octobre Rose » : Vos dons feront reculer le cancer du sein - A Mosaïca**

**SAMEDI 04 OCT.**

**11h-12h : Atelier parents - bambins : Motricité (1 à 3 ans)** « Un temps d'éveil et de découverte pour accompagner votre bambin dans ses premiers gestes et favoriser son développement moteur en douceur ». Animé par Claire, infirmière puéricultrice.

**Sur inscription - Tarif « Octobre Rose » : Vos dons feront reculer le cancer du sein - A Mosaïca**

**A partir du 07 OCT.**

**9h - 11h : Enracinement et ancrage** : Un cycle de 6 ateliers pour favoriser la détente, la régulation du stress et surtout pour améliorer le bien-être par des exercices d'auto massage et de respiration. **Sur inscription** pour un cycle de 5 séances - Ouvert à tous. **Tarif « Octobre Rose » : Vos dons feront reculer le cancer du sein - A Mosaïca**

**DU 07 au 12 OCT.**

Dans le cadre d'**Octobre Rose**, nous vous invitons à des temps conviviaux et ludique autour de la prévention du cancer du sein : Jeux, quizz, échanges et des conseils pratiques pour mieux connaître les gestes de prévention et l'importance du dépistage. Pour toutes les femmes - **Tarif « Octobre Rose » : Vos dons feront reculer le cancer du sein - A Mosaïca**

**JEUDIS 09 et 16 OCT**

**14h-19h : Permanence numérique** : Corinne vous recevra lors d'un rendez-vous individuel pour vous faciliter l'accès au numérique (tablette, téléphone, contrôle parentale, réseaux sociaux...). **Sur rendez-vous - Gratuit**

**SAMEDI 11 OCT.**

**A partir de 9h : Octobre Rose** Faites le plein de doudous, sacs, jeux... tricotés mains par les bénévoles du groupe tricot de Mosaïca **vos emplettes feront reculer le cancer du sein - A St Michel de Maurienne**

**LUNDI 13 OCT.**

**18h30 - 20h30 : Le défi Parent/Ados !** : Grâce à un mur électronique interactif, parents et ados s'affronteront, le temps d'une soirée, dans un duel sportif mêlant réflexes, énergie et bonne humeur !

**A partir de 10 ans - Sur inscription - Tarif « Octobre Rose » : Vos dons feront reculer le cancer du sein - A Mosaïca**

**JEUDI 16 OCT.**

**14h - 17h : Jeudi en balade** : Une balade conviviale sur le chemin de l'Opinel pour allier découverte du patrimoine local et plaisir de marcher ensemble. Départ en mini bus de la gare routière de St Michel de Mne

**Sur inscription - Tarif « Octobre Rose » : Vos dons feront reculer le cancer du sein - A St Jean de Maurienne**

**MARDI 21 OCT.**

**18h30 - 20h30 : Formation Premier secours : Les gestes qui sauvent « SPECIALE PARENTS »** Un atelier théorique et pratique dédié aux parents et proches pour apprendre les gestes qui sauvent et réagir face aux urgences chez le bébé et l'enfant. - **Sur inscription - Offert** - Animations pour enfants prévues en parallèle sur inscription.

**MERCREDI 22 OCT.**

**17h30 - 19h30 : Atelier de cuisine** : En famille, seul ou entre amis venez apprendre, avec Lucile, cheffe professionnelle, à cuisiner sain, économique et anti-gaspillage tout en régaland vos papilles et votre porte-monnaie.

**Sur inscription - Tarif « Octobre Rose » : Vos dons feront reculer le cancer du sein - A L'ANNEXE DE MOSAÏCA**

**FIN OCT.**  
Date à venir

**8h - 18h : Visite de la filature Arpin** : Berceau du fameux drap de Bonneval, la filature Arpin est réputée pour ses tissus de laine douille et robustes. Visite des lieux patrimoniaux et artisanaux de Séez.

**Sur inscription - Tarif « Octobre Rose » : Vos dons feront reculer le cancer du sein**



**Opération solidaire Petits Bonnets - À vos aiguilles, prêts ? Tricotez !**

Cette année, tricotez des petits bonnets pour financer 1 million de portions de fruits et légumes pour les personnes âgées isolées soutenues par Petits Frères des Pauvres. **Vous voulez apprendre à réaliser un petit bonnet ? Nous proposerons des ateliers dédiés. Dates à venir.**

