

Vendredi 4 octobre

Vernissage de l'exposition photo « Vive les différentes générations » avec remise des prix. De 16h30 à 18h. Sans inscription. OFFERT

Venez découvrir les photos prises durant toute la semaine autour d'un moment convivial et assistez au tirage au sort des trois gagnants !

Journée des aidants

Villargondran. De 9h à 12h et de 13h30 à 17h.
Covoiturage au départ de Mosaïca (sur inscription).
OFFERT

À travers de nombreux stands et ateliers, sur toute la journée, venez découvrir les services et associations qui proposent des actions ou du soutien aux aidants. Une occasion de s'informer, partager, se former, se rencontrer, de prendre soin de soi.

Les grands-parents à la cantine

St-Michel-de-Maurienne, plus d'infos et inscription
auprès de l'Eterlou : eterlou@maurienne-galibier.com
ou au 06 73 43 77 57 avant le 26 septembre. OFFERT

Samedi 5 octobre

Môm'ent créatif en famille

De 10h à 12h. Avec une art-thérapeute. Dès 3 ans. À
Mosaïca. Plus d'infos et inscription auprès du centre
social Mosaïca. 3 € par pers.

Venez partager un moment convivial grands-parents/
petits-enfants ou parents/enfants en vous retrouvant
autour d'une activité ludique et créative.
Encadrés par une art-thérapeute, vous découvrirez plu-
sieurs méthodes artistiques (dessin, peinture, etc) pour
s'amuser, décompresser et se retrouver en famille.

Sortie Croquis

De 14h à 18h. Dès 6 ans, avec un artiste, « Venez cro-
quer la nature ! » - Ouvert à tous, débutants ou non
en dessin. Tout le matériel est fourni. Plus d'infos et
inscription auprès du centre social Mosaïca.
3 € par pers.

Cet atelier d'initiation, accompagné par Sylvain, artiste,
propose aux novices comme aux plus expérimentés de
« croquer » la nature. Entre technique de dessin et obser-
vations, laissez-vous porter par les paysages d'altitude.

Plus d'informations :

Centre Social Mosaïca

04 79 56 66 09

contact@centresocialmosaica.fr

36 rue Général Ferrié
73140 Saint-Michel-de-Maurienne



graphisme by guimart d'après Agence Boilvie

La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

Bouger ensemble... pour entretenir la flamme !



Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

du 30 septembre
au 5 octobre 2024

Spécial territoire
Maurienne Galibier

www.semaine-bleue.org

Du 25 septembre au 2 octobre

Concours photo : vive les différentes générations !

Le temps passe si vite, immortalisez-le !

Du 25 septembre au 2 octobre et durant les horaires d'ouverture du centre, profitez de la possibilité de vous faire photographier à Mosaïca avec un Photobooth spécialement installé pour l'occasion ! Nous serons également présents les 28 et 29 septembre à la fête de la Saint-Michel. Tirage au sort le 4 octobre au soir et exposition tout le mois de novembre au centre social.

Plus d'informations auprès du centre social Mosaïca au 04 79 56 66 09. Ouvert à tous. OFFERT

26 septembre

Jeux en Folie !

Les bénévoles du club des aînés d'Orelle animeront un temps de jeux de société pour les élèves de l'école d'Orelle. De quoi profiter d'un vrai moment de partage intergénérationnel !

Réservé aux scolaires



Lundi 30 septembre

Journée « Trucs et astuces pour bien vivre chez soi : spécial prévention des chutes »

De 10h à 16h + repas partagé le midi.

Plus d'infos et inscription auprès du centre social Mosaïca au 04 79 56 66 09. Ouvert à tous. OFFERT

Au programme de cette journée : partage d'expériences, repérage des risques, apprendre à se relever ou se sécuriser suite à une chute, découverte d'objets pratiques pour faciliter les gestes de la vie quotidienne et aménager son domicile, sans oublier la présentation des dispositifs de financement. Une journée pour se questionner, échanger et découvrir dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Les grands-parents à la cantine

De 11h30 à 13h - St-Michel-de-Maurienne

Plus d'infos et inscription auprès de l'Eterlou : eterlou@maurienne-galibier.com ou au 06 73 43 77 57 avant le 26 septembre. OFFERT

Quatre grands-parents pourront chaque jour de la semaine bleue partager un repas avec les élèves de l'école. Au menu : convivialité et échanges !

Séance de sport adapté à l'EHPAD

De 15h30 à 16h30 - 15 personnes max. Réservée aux 70 ans et +. Plus d'infos et inscription au 04 79 56 01 72. OFFERT

Il n'y a pas d'âge pour faire du sport et cette séance de sport adapté avec un professionnel va vous le prouver ! Alors si vous avez plus de 70 ans, ne manquez pas cette activité et repartez avec de nombreux conseils pratiques et théoriques pour continuer le sport quel que soit votre âge !

Mardi 1^{er} octobre

Les grands-parents à la cantine

St-Michel-de-Maurienne, plus d'infos et inscription auprès de l'Eterlou : eterlou@maurienne-galibier.com ou au 06 73 43 77 57 avant le 26 septembre. OFFERT

Mercredi 2 octobre

Activité sportive avec des bénévoles de Maurienne seniors et les enfants du centre de loisirs de l'Eterlou. Découverte du yoga de 10h à 11h et découverte du taïchi de 11h à 12h.

Salle polyvalente de Saint-Michel-de-Maurienne. Repas partagé. Ouverts aux enfants du centre de loisirs et aux adultes souhaitant se joindre à eux

Jeudi 3 octobre

Activité sportive adaptée à l'EHPAD en présence d'une classe de maternelle de St-Michel et repas partagé.

Réservée aux scolaires.

Les grands-parents à la cantine

St-Michel-de-Maurienne, plus d'infos et inscription auprès de l'Eterlou : eterlou@maurienne-galibier.com ou au 06 73 43 77 57 avant le 26 septembre. OFFERT

Balade facile « Les Trois croix »

De 14h à 17h. Plus d'infos et inscription auprès de Mosaïca au 04 79 56 66 09. Transport inclus au départ de la gare de St-Michel. Ouvert à tous. 3 € par pers.

Partez à la découverte de la beauté de notre territoire en profitant d'une balade accessible et conviviale avec un professionnel de la montagne. Rires et bonne humeur seront de la partie !