

## PRÉSERVER SON AUTONOMIE

Delphine Vibert, infirmière et formatrice, vous propose une journée sur la prévention des chutes et le maintien de l'autonomie à domicile.

**VENDREDI 21 OCTOBRE**  
De 10h à 15h30  
Salle de Francoz  
Orelle

 Ouvert aux seniors et aidants  
Gratuit

Sur inscription (12 places)  
Prévoir un repas à partager

## LECTURE D'ÉTIQUETTES

Que vous soyez seniors, parents, enfants ou simplement curieux, profitez des conseils d'une diététicienne sur le décodage des étiquettes et pour bien choisir ses produits alimentaires. Atelier proposé par La Mutualité Française.

**SAMEDI 22 OCTOBRE**  
de 10h à 12h  
Salle des associations  
St-Martin-la-Porte

 Ouvert à tous  
Gratuit  
Sur inscription (15 places)



## GUINGUETTE À L'EHPAD LA PROVALIÈRE

Amis de tous âges et de tous horizons, venez danser avec les résidents de l'EHPAD la Provalière. Un temps dansant et convivial animé par Gaëtan Zeppieri et son accordéon.

**VENDREDI 28 OCTOBRE**  
de 14h à 17h  
EHPAD la Provalière  
St-Michel-de-Maurienne

 Ouvert à tous  
Gratuit  
Sans inscription

PROGRAMME  
CINÉ  
DANSE  
SORTIES  
BALADE  
DIÉTÉTIQUE  
NUTRITION  
AUTONOMIE

ATELIERS  
INITIATIONS  
RENCONTRES  
PARTAGE  
SOLIDARITÉ

# La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

DU 4 AU 28  
OCTOBRE  
2022



Ne pas jeter sur la voie publique

Illustration © AdobeStock

### 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:



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



La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !  
SEMAINE NATIONALE  
DES RETRAITÉS ET  
PERSONNES ÂGÉES

## MON MARDI AU CINÉ

Film : " Le Tigre et  
le Président "

Suivi de la présentation  
du programme de la  
Semaine Bleue

Une comédie décalée  
inspirée de faits réels.  
1920, Georges Clémenceau  
est battu aux urnes  
par Paul Deschanel, un  
idéaliste bien décidé à  
changer la France. Mais la  
disparition de ce dernier  
pourrait bien être une  
occasion en or pour  
Clémenceau...

**MARDI**  
**4 OCTOBRE**  
à 15h

Espace Culturel  
Le Savoie  
St-Michel-de-Maurienne  
Ouvert à tous  
Entrée 5 €  
Sans inscription

### ANIMATIONS

Les inscriptions  
se font auprès de  
Mosaïca centre social.

À noter : l'adhésion à  
l'association Mosaïca  
est demandée  
(de 2 € à 5 €/par an)

## VENEZ DANSER!

Petits et grands, jeunes  
et moins jeunes, venez  
danser ! Le Club des  
4 Temps de Fourneaux  
vous fait valser le temps  
d'un après-midi.

**MERCREDI**  
**5 OCTOBRE**  
de 14h30 à 17h30

Salle polyvalente  
St-Michel-de-Maurienne



Ouvert à tous  
Gratuit  
Sans inscription

## SALON DU LIVRE D'HERMILLON

Sortie collective

Mosaïca vous emmène  
au rendez-vous annuel  
des amoureux du livre en  
Maurienne. Rencontres,  
dédicaces, spectacle... de  
quoi enchanter petits et  
grands !

**SAMEDI**  
**8 OCTOBRE**

Départ de la gare de  
St-Michel-de-Maurienne  
à 9h30 en minibus  
Retour prévu à 13h30



Ouvert à tous  
Gratuit  
Sur inscription  
(8 places)

## LA PAUSE LUDIQUE

Sortie collective

Le Centre Social  
La Fourmière vous  
propose un après-midi  
de jeux et d'échanges sur  
le thème des récits entre  
générations, à St-Jean-  
de-Maurienne.  
Venez en famille,  
grands-parents, parents,  
enfants... vous amuser et  
échanger.

**MERCREDI**  
**12 OCTOBRE**

Départ de la gare de  
St-Michel-de-Maurienne  
à 14h en minibus  
Retour prévu à 17h30



Ouvert à tous  
Gratuit  
Sur inscription  
(8 places)

**TOUT PUBLIC**  
Séniors, adultes  
et familles

## MON JEUDI EN BALADE

Sortie collective

Forêt de  
St-Martin-d'Arc

Petite balade pour petits  
marcheurs : vous avez  
60 ans ou plus, vous  
aimez la balade, venez  
partager une sortie en  
petit groupe dans la forêt  
de Saint-Martin-d'Arc.  
Balade accompagnée par  
Bazil des « Randos de  
Bouzandoc »

**JEUDI**  
**13 OCTOBRE**

Départ de la gare de  
St-Michel-de-Maurienne  
à 14h en minibus  
Retour prévu à 17h

Ouvert aux 60 ans et +  
Tarif 3 €  
Sur inscription  
(7 places)

### TRANSPORT

Plusieurs lieux  
de ramassage  
possibles.

Renseignements et  
inscriptions auprès de  
Mosaïca au plus tard  
5 jours avant  
l'animation

## CAFÉ NUMÉRIQUE

Un lieu où chacun vient avec ses interrogations  
numériques, son matériel qui pose question  
(téléphone, tablette, ordinateur portable...) et aussi ses  
connaissances.

Un moment de partage convivial où chacun peut venir  
quel que soit son niveau numérique.

**VENDREDI 14 OCTOBRE**  
de 9h30 à 11h

Locaux de Mosaïca - St-Michel-de-Maurienne

Ouvert à tous

Gratuit

Sur inscription (8 places)

## VIVRE À DOMICILE: QUELS SERVICES?

Le Centre Local  
d'Information et de  
Coordination (CLIC)  
vous propose une  
information sur les aides  
et les services existants  
pour le soutien de la vie  
à domicile. La Fédération  
des particuliers  
employeurs (FEPEM)  
présentera les démarches  
en cas d'emploi d'un  
salarié à domicile.

**LUNDI**  
**17 OCTOBRE**

de 14h30 à 17h  
Salle du Galibier  
Valloire



Ouvert à tous  
Gratuit  
Sans inscription

## STAGE NUTRITION

Sur deux journées, une  
diététicienne et un coach  
sportif vous donneront  
conseils et astuces pour  
une bonne alimentation.

**MERCREDIS**  
**19 ET 26 OCTOBRE**

De 9h30 à 16h30

Salle des Petites  
Seignères  
Saint-Martin-d'Arc



Gratuit  
Inscription pour  
les 2 journées  
obligatoire  
(15 places)