



CAFÉ
DES SÉNIORS

les vendredis
14h - 16h
(hors vacances scolaires)
à Mosaïque

A partir
du 22 septembre



Entrée libre

**Nous vous attendons autour d'un café !
Echanges, convivialité, discussions, jeux, tricot...**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 01 34 75 92 80 - 07 82 03 64 93
CONTACT@ASSOMOSAIQUE.ORG - WWW.ASSOMOSAIQUE.FR

ECQUEVILLY



SAISON
2023-2024



CAFÉ DES SÉNIORS

Temps d'échanges et de discussions pour se retrouver entre amis ou faire de nouvelles connaissances autour d'un café, thé, etc...

- jouer aux cartes, scrabble, dominos,...
- s'adonner à la pratique du tricot sous les conseils d'expertes

Horaires et dates

Les vendredis de 14h à 16h (entrée libre)
à partir de septembre 2023

Les ateliers seniors de Mosaïque

**cuisine - sport - informatique
- convivialité - partage**

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR | Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



CENTRE SOCIO-CULTUREL MOSAÏQUE
2 bis rue Suzanne Deutsch de la Meurthe 78920 Ecquevilly
Tél : 01 34 75 92 80
Email : contact@assomosaique.org
www.assomosaique.fr



www.assomosaique.fr

CUISINE ET PARTAGE

ATELIERS MOSAÏQUE

Cuisine & partage

Les jeudis 10h30 - 12h30 à Mosaïque

Repas le 21 septembre 2023

Echanges de savoirs 21 SEPT. - 18 JANV. 2024

Avec une cheffe 29 OCT. - 14 DEC. 2023 - 26 AVRIL 2024

Partage de recettes 16 NOV. - 23 MARS 2024 - 27 JANV. 2024

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 01 34 75 92 80 - 07 82 03 64 93
CONTACT@ASSOMOSAÏQUE.ORG - WWW.ASSOMOSAÏQUE.FR

Au menu de cet atelier, conseils personnalisés pour une alimentation équilibrée dans un budget raisonné. Plaisir et convivialité sont aussi au rendez-vous pour stimuler le goût et l'appétit, et réaliser des repas à partager.

Horaires et dates

Les jeudis de 10h30 à 12h30 (sur inscription) à partir de septembre 2023

SPORT SÉNIORS

ATELIERS SÉNIORS MOSAÏQUE

"Sport Séniors"

POUR LES JEUNES DE - DE 60 ANS

les jeudis 9h30 - 10h30 à Mosaïque

repas le 21 septembre 2023

1 séance animée chaque jeudi par un professionnel (hors vacances scolaires)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 01 34 75 92 80 - 07 82 03 64 93
CONTACT@ASSOMOSAÏQUE.ORG - WWW.ASSOMOSAÏQUE.FR

Des séances encadrées par un/une professionnel/le pour garder une activité physique adaptée et se maintenir en forme tout au long de l'année.

Horaires et dates

Les jeudis de 9h30 à 10h30 (sur inscription) à partir de septembre 2023

EQUILIBRE EN MOUVEMENT

ATELIERS SÉNIORS MOSAÏQUE

"Equilibre en mouvement"

POUR LES JEUNES DE - DE 60 ANS

les jeudis 10h30 - 11h30 à Mosaïque

1ère séance le 5 octobre 2023

10 séances animées par un professionnel :

Améliorer votre équilibre et renforcement musculaire

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 01 34 75 92 80 - 07 82 03 64 93
CONTACT@ASSOMOSAÏQUE.ORG - WWW.ASSOMOSAÏQUE.FR

Dans ces ateliers, les seniors mettent en pratique des exercices ludiques pour améliorer leur équilibre, gagner en confiance et en renforcement musculaire, dans l'optique d'éviter les chutes.

Horaires et dates

Les jeudis de 10h30 à 11h30 (sur inscription) à partir de octobre 2023

MÉMOIRE

ATELIERS SÉNIORS MOSAÏQUE

Mémoire

POUR LES JEUNES DE - DE 60 ANS

les jeudis 14h - 16h à Mosaïque

1ère séance le 23 novembre

11 séances animées par un professionnel :
Techniques et astuces pour entretenir votre mémoire

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 01 34 75 92 80 - 07 82 03 64 93
CONTACT@ASSOMOSAÏQUE.ORG - WWW.ASSOMOSAÏQUE.FR

Comment fonctionne la mémoire ? Quels en sont les leviers et les freins ? Les participants apprennent et mettent en pratique des techniques de mémorisation et de stimulation adaptées et efficaces.

Horaires et dates

Les jeudis de 14h à 16h (sur inscription) à partir de novembre 2023

SMARTPHONE

ATELIERS SÉNIORS MOSAÏQUE

Smartphone

POUR LES JEUNES DE - DE 60 ANS

les jeudis 14h - 16h à Mosaïque

1ère séance le 7 mars 2024

10 séances animées par un professionnel :
S'approprier votre smartphone et les usages numériques

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 01 34 75 92 80 - 07 82 03 64 93
CONTACT@ASSOMOSAÏQUE.ORG - WWW.ASSOMOSAÏQUE.FR

Tout pour avoir le déclic ! Grâce à des exercices pratiques, un rythme adapté et une animation par des professionnels qualifiés.

Les participants sont accompagnés pas à pas dans l'apprentissage des usages d'un smartphone et du web.

Horaires et dates

Les jeudis de 14h à 16h (sur inscription) à partir de mars 2024

MARCHE

ATELIERS SÉNIORS MOSAÏQUE

"Plus de pas"

POUR LES JEUNES DE - DE 60 ANS

les jeudis 14h - 16h30 à Mosaïque

1ère séance le 16 mai 2024

5 séances animées par un professionnel :
Marcher pour rester en forme !

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 01 34 75 92 80 - 07 82 03 64 93
CONTACT@ASSOMOSAÏQUE.ORG - WWW.ASSOMOSAÏQUE.FR

Ce programme créé scientifiquement renforce la motivation des participants à marcher quotidiennement pour entretenir leur santé. A l'aide de leur podomètre, les retraités sont invités à redécouvrir leur environnement d'un bon pas.

Horaires et dates

Les jeudis de 14h à 16h30 (sur inscription) à partir de mai 2024

