## Bienvenue à la retraite inscription à l'ensemble du programme

**Programme gratuit de 6 ateliers pour les futurs et jeunes retraités, les lundis de 9h30 à 11h30**
**5 octobre** : Mes démarches administratives et financières
**12 octobre** : Mes envies, mes projets, mon tempo !
**2 novembre** : Je continue de prendre soin de moi
**9 novembre** : J'aide un proche au quotidien
**16 novembre** : 100% mobile à la retraite
**23 novembre** : Bilan

## Ateliers numériques sur inscription

**Mardis de 14h à 16h**
**8 septembre** : découvrir son ordinateur
**22 septembre** : utiliser la souris
**6 octobre** : utiliser le clavier
**3 novembre** : se connecter à internet
**17 novembre** : installer des applications
**1er décembre** : comprendre son smarphone
**12 décembre** : la boîte mail et WhatApp
*Pour débutants munis d'un PC portable*

## Les rendez-vous tonus sur inscription

**Animés par un éducateur sportif, les vendredis de 10h à 11h30**
**18 septembre**, **16 octobre** et **27 novembre** : maintien corporel
**2 octobre**, **13 novembre** et **11 décembre** : ¨pickle ball

## Semaine de la famille sur inscription

**Samedi 26 septembre de9h45 à 18h, parc de Cantelauze**
*Festitoup'tis* (animations, ateliers créatifs, spectacle de marionnettes…)
**Mardi 29 septembre de 9h30 à 11h**
Atelier massage pour les bébés (1 à 6 mois)**Mercredi 30 septembre et jeudi 1er octobre de 18h à 20h**
Séances de sophrologie Parents/Ado



**La Mosaïque des Partages est un lieu d'échanges permettant de bien vivre dans sa ville et de créer du lien social. Elle propose à tous les Fonsorbais de participer gratuitement à différents ateliers et activités.**

# Ateliers réguliers

## Lundi



**Scrabble, belote, tarot, rami**
de 14h15 à 17h

## Mardi



**Cuisine**
de 9h15 à 12h



**Couture**
de 14h à 17h

## Jeudi



**Activez vos neurones**
jeux de société
de 10h à 11h30
**tous les 15 jours à la ludothèque //atelier momentanément suspendu à la Mosaïque**




**Jeudis éphémères**
Activités variées
de 14h à 16h

## Vendredi



**Écriture /marionnettes**
**en alternance**
de 10h à 11h30



**Atelier créatif**
**« Récup' Déco »**
de 13h30 à 16h

# Les jeudis éphémères, de 14h à 16h - sur inscription

**17 septembre** : **goûter de rentrée** de 15h30 à 17h
**24 septembre** : **sortie apiculture** à Bouconne,transport inclus.
*Départ 13h30, retour 17h30 - réservée aux plus de 60 ans*
**1er octobre** : **« Croq'ton livre »**, goûter littéraire
*Venez partager vos lectures et découvrir les nouveautés de la médiathèque*
**8 octobre** : **promenade** au départ de la Mosaïque
**15 octobre** : **atelier aquarelle** ( participation de 15€)
**5 novembre** : **promenade** au départ du collège de Cantelauze
**12 novembre :** **découverte de la peinture au couteau** de 14h à 16h30
*Animé par l'artiste Jean Luc MAZERIES*
**19 novembre** : **« Croq'ton livre »**, goûter littéraire
*Venez partager vos lectures et découvrir les nouveautés de la médiathèque*
**26 novembre** : **promenade** à Bidot
**3 décembre** : **troc**
*Venez échanger ce dont vous ne vous servez plus*
**10 décembre** : **promenade** au départ de la Mosaïque

# Octobre Rose

**Vendredi 18 et 25 septembre** de 14h à 16h : réalisation de porte clés
**Vendredi 2 octobre** de 14h à 16h : préparation de crêpes
**Samedi 3 octobre**
- 10h30 à 12h : animations sur le marché de Plein Vent
- 13h30 à 17h30 : marches et animations à Bidot

**Mardis 6 et 13 octobre** de 14h à 17h
Confection de coussins du cœur et protège ceintures

# Parents enfants ( à partir de 5 ans) sur inscription

**Jeudi 22 octobre** de 10h30 à 12h : **atelier créatif** d'Halloween
**Jeudi 29 octobre** de 10h30 à 14h **atelier cuisine**, préparation et partage du repas, les ingrédients sont fournis.
**Mercredi 23 décembre** de 10h30 à 12h : **atelier créatif** de Noël
**Mercredi 30 décembre** de 10h30 à 12h : **atelier cuisine**, réalisation de gourmandises de fin d'année