

[Ouvrir cet e-mail dans votre navigateur.](#)



# La Newsletter

## LA VIE DE LA FOURMILIERE

# Invitation Assemblée Générale

VENDREDI 24 AVRIL 2026

18  
H  
00

Salle polyvalente des  
Chaudannes  
St-Jean-de-Maurienne



**La Fourmière,**

**fêtera ses 40 ans à cette  
occasion.**

**Surprises  
et moment convivial  
au rendez-vous**

### La convivialité au jardin chaque jeudi matin

Venez prendre le temps de savourer des moments dans la verdure, en jardinant ou en buvant un café. **Débutants et experts bienvenus.** Aucune obligation de mettre la main à la pâte.

**C'est tous les jeudis : arrivez et repartez quand vous voulez entre 09h00 et 12h00.**

[Notre jardin](#) se situe juste à côté de nos locaux - avenue du Parc de la Vanoise.

---

## Votre avis compte : renouvellement du Projet Social 2027-2030

**La Fourmilière renouvelle son Projet Social et a besoin de vous.**

Cette feuille de route guidera le centre social vers des actions répondant aux besoins des habitants et des partenaires du territoire sur des sujets sociaux, économiques et institutionnels.

**Accordez-nous quelques minutes de votre temps**, pour faire remonter vos besoins et vos attentes :

1. Questionnaire [HABITANTS](#)
  2. Questionnaire [PARTENAIRES](#)
- 

## Retour sur les ateliers durant les vacances

Mardi 07 et mercredi 08 avril, La Fourmilière a proposé deux ateliers durant les vacances scolaires : **Un atelier cuisine "[le printemps dans nos assiettes](#)"** avec la réalisation d'un repas riche en fruits et légumes de saison mais aussi haut en couleurs !

**Et un atelier "[les galets dans tous leurs états](#)"** animé par Emmanuelle de Manuell'art.

Les participants se sont initiés à différentes techniques et ont utilisé différents supports pour peindre : les galets, les rondins de bois et des toiles.

Ces deux ateliers ont permis de partager d'agréables moments et d'accueillir le printemps en couleurs.

————— À VENIR —————

## Les activités prévues pour le printemps

Découvrez le **programme pour les mois d'avril, mai et juin** [ici](#) : ateliers créatifs, rendez-vous des familles, temps d'échanges conviviaux, cuisine...



---

## La Fête du printemps à Montvernier

**Dimanche 26 avril - 14H00 - Montvernier**

**La Fourmilière continue ses actions délocalisées dans les communes du territoire.**

**A partir de 14h00, un espace de jeux en bois sera mis à disposition pour partager un moment ludique en famille ou entre amis.**

Les salariés vous inviteront à participer à la consultation concernant le **renouvellement du projet social**. Vous pourrez donner votre avis et faire part de vos envies.

Ouvert à tous - Gratuit sans adhésion - Sans inscription



---

## Permanence Espace Public Numérique et France services

**Mardi 28 avril - 14h00-17h00 - Place de la Mairie à St-Julien-Montdenis**

Besoin d'aide pour votre retraite, une demande de prime d'activité ou encore pour une carte grise ?

**L'agent France services vous accompagne dans vos démarches administratives en ligne.**

En parallèle, **l'animateur de l'Espace Public Numérique sera présent pour vous apporter une aide technique** sur vos smartphones, tablettes, ordinateurs... Détails et contacts [ici](#).

Permanence sans rendez-vous dans le Fourmi'Bus.



## Les nouvelles consommations des ados

**Mardi 28 avril - 20h00 - Salle du Break à l'Espace Jeunes**

Les professionnels d'Addiction France proposent une soirée pour s'informer sur les nouvelles consommations chez les ados. Une **soirée indispensable pour pouvoir briefer vos enfants et repérer les signes qui alertent.**

Dans le cadre du projet Addict'Aux Risques porté par le Service Jeunesse du CIAS de la 3CMA.  
Adulte - Gratuit sans adhésion - Sans inscription



## Session de jeux qui boostent le cerveau et repas partagé

**Mardi 05 mai - 09h30-12h00 - Salle multi-activités**

Venez découvrir des **jeux de société** qui **stimuleront votre attention, votre mémoire** et votre raisonnement. Bonne humeur, partage et intelligence collective au menu !

**Repas partagé à 12h00** : chacun apporte son pique-nique et/ou des gourmandises à partager.

Adulte (dès 15 ans accompagné) - Gratuit sans adhésion - Sans inscription





---

## Création de cartes pour la fête des mères et des pères

**Mardi 05 mai - 18h00-19h30 - Salle multi-activités**

Réalisez des cartes personnalisées grâce à différentes techniques et matériels (créacollage, scrapbooking...). Laissez vous guider par votre inspiration.

Ouvert à tous - Gratuit avec adhésion - Sur inscription à partir du 28/04



---

## Parent'aise : initiation au portage en écharpe

**Jéudi 07 mai - 09h00-11h00 - Salle multi-activités**

Laure Duquenne, instructrice en portage pour bébé, vous aidera à **choisir le modèle le plus adapté** à vos besoins et vous apprendra **les nœuds de base**.

Parents d'enfants de 0 à 3 ans - Gratuit sans adhésion - Sans inscription





---

## Cercle de parole de femmes - Thème : le couple et l'amour

**Lundi 11 mai - 20h00-22h30 - Salle multi-activités**

Découvrez un espace où l'on peut **s'exprimer dans un cadre sécurisé**, sans jugement ni conseil.

Ambiance cosy, autour de tisanes et de douceurs à picorer.

Adulte - Payant à partir de 5€ avec adhésion - Inscription et paiement en ligne possible [ici](#)



## INFOS & RESSOURCES

### Déclaration d'impôt

Depuis le 09 avril, vous pouvez effectuer votre déclaration des revenus de l'année 2025.

En ligne ou en version papier, la déclaration de revenus est déjà préremplie des informations connues de l'administration.

**La déclaration papier devra être déposée le mardi 19 mai à minuit au plus tard et la déclaration en ligne jusqu'au jeudi 04 juin** pour le département de la Savoie. Plus d'info [ici](#).

---

### Agir pour le cœur des femmes

**Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes.**

Quel que soit votre âge, [cette fondation](#) vous invite à **vous informer pour mieux vous en protéger**. Détails [ici](#).

## LE ZOOM DE LA SEMAINE

### Sortie AVEC Fontcouverte

**L'Association pour la Valorisation de l'Environnement et de la Culture de Fontcouverte** organise tout au long de l'année des sorties et des conférences pour ses adhérents.

**Une sortie en car ouverte aux personnes non-adhérentes et intitulée "Avant-Pays savoyard : Mandrin"** est organisée le **vendredi 22 mai 2026**.

#### Au programme :

10h00 : Visite du Musée Mandrin à St-Genix les Villages

12h30 : Repas à l'auberge Ailloud

14h30 : Découverte d'une cave à vin

15h30 : Visite du Château Montfleury à Avressieux

Si vous êtes intéressé, vous pouvez **contacter l'association** à l'adresse suivante pour avoir plus de détails sur la journée ainsi que sur les tarifs : [gmgrumel@gmail.com](mailto:gmgrumel@gmail.com)

**Inscription obligatoire avant le jeudi 30 avril.**





## La Fourmilière

11 rue du Parc de la Vanoise  
73300 Saint-Jean-de-Maurienne  
04.79.59.90.56

[Se désabonner](#) | [Modifier votre inscription](#)