

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



La Newsletter

— LA VIE DE LA FOURMILIÈRE —

Retour sur l'animation "Tous Dehors !"

Mercredi 20 mai, l'équipe de La Fourmilière au complet ainsi que des bénévoles étaient "Tous Dehors !" au Clos Carloz de St-Jean-de-Maurienne.

Dans le cadre du **Défi 10 jours Sans Ecrans** que relèvent les trois écoles primaires de St-Jean-de-Maurienne, **de nombreux partenaires ont répondu à l'invitation** de La Fourmilière.

Environ 250 personnes sont venues (re)découvrir la nature et la joie de partager des moments de loisirs sans écrans.... [suite de l'article ici](#)

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](#)

Horaires d'été au jardin

Les jardiniers se retrouveront désormais entre 08h00 et 11h00 pour profiter de la fraîcheur.

Si vous aimez jardiner, bricoler ou tout simplement papoter, **rendez-vous les jeudis matin au [jardin de La Fourmilière](#)** (en accès libre, vous restez le temps que vous voulez...).

Réunion d'information - Atelier de fabrication d'un vélo-mixeur

Vendredi 29 mai - 18h30-20h30 - Salle multi-activités

Envie de participer à un projet collectif, ludique et écologique ? Vous êtes bricoleur et vous avez envie de transmettre vos compétences ? Vous ne savez pas bricoler mais vous avez envie d'apprendre quelques trucs ? Rejoignez le projet ! Détails [ici](#).

Réunion d'information suivie d'un apéritif.

Ouvert à tous dès 10 ans - Gratuit sans adhésion - Sans inscription



Permanence associations

Samedi 30 mai - 10h00-12h00 - La Fourmilière

Une question à poser ou besoin d'une information ? **Permanence libre pour vous accompagner dans le fonctionnement de votre association.** Plus d'info [ici](#).

Adulte - Gratuit sans adhésion - Sans inscription





La Fourmilière se déplace à St-Sorlin-d'Arves

Mardi 02 juin - 14h00-17h00 - Devant la mairie

Au programme : **permanence association et temps d'échange avec les habitants.**

La Fourmilière renouvelle son projet social, faites-nous part de vos besoins et de vos attentes pour les années à venir !

Découvrez également notre Fourmi'Bus avec l'agent France services et l'animateur de l'Espace Public Numérique pour une permanence sans rendez-vous.



Colères, caprices, opposition : comment réagir ?

Mercredi 03 juin - 15h00-17h00 - Clos Carloz à St-Jean-de-Maurienne

Peut-on éviter les crises d'oppositions ? Quand et comment poser des limites ? Pour la Semaine de

la Parentalité, **Sandrine Donzel** vient à votre rencontre avec une mini-conférence et plein de petites astuces.

Adulte - Gratuit sans adhésion - Sans inscription



Atelier 1ers pas : jeux en famille

Samedi 06 juin - 10h00-11h30 - Salle multi-activités

Dans le cadre de la Semaine de la Parentalité, nous vous proposons un atelier « Jeux en famille ».

Découvrez des jeux pour tous les âges : jeux de société, d'imitation, de construction...

Atelier co-animé avec une maman bénévole.

Parents d'enfants de 0 à 6 ans - Gratuit sans adhésion - Sans inscription





Trucs et astuces pour rester vivre à son domicile

Mardi 09 juin - 09h50-15h30 (avec repas partagé) - Salle multi-activités

Sensibiliser et informer sur la prévention des chutes. Découvrez **les aménagements possibles du domicile, les différentes aides et les dispositifs de financement.**

Sénior - Gratuit sans adhésion - Sur inscription jusqu'au 02/06



Parent'aise: se préparer à l'entrée en crèche ou à l'école

Jeudi 11 juin - 09h00-11h00 - Salle multi-activités

Pas toujours simple pour les parents, ni pour les enfants, de **franchir les premières étapes de vie**

et de séparation. Temps d'échange avec Stéphanie Nardin, préparatrice mentale et praticienne en hypnose **pour trouver plus de sérénité.**

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



Soirée des Papas

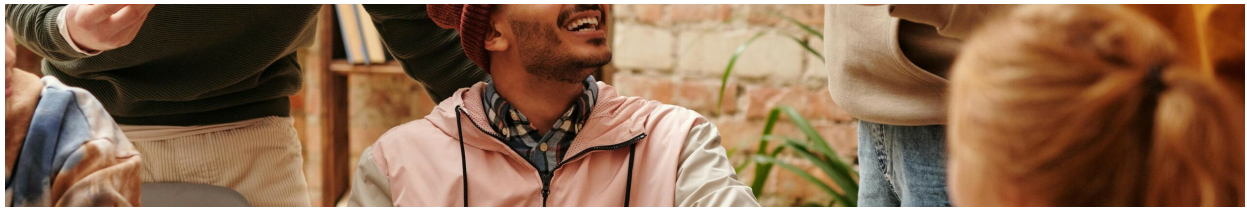
Vendredi 12 juin - 19h00-21h00 - Salle multi-activités

Un public 100% papas ou beaux-pères, **une ambiance décontractée et des discussions à bâton rompu ou plus profondes sur la paternité.** Animé par Mathieu Jay.

Boissons offertes, venir avec quelque chose à grignoter.

Adulte - Gratuit sans adhésion - Sans inscription





Un autre regard

Dimanche 14 juin - 15h00 - Cinéma Le Savoie - St-Michel-de-Maurienne

Projection du film-documentaire ["Un autre regard"](#) sur la vie sauvage au pas de votre porte.

Séance suivie d'un échange avec l'équipe du film et d'un moment convivial autour d'un goûter.

Détails [ici](#). Tarif unique à régler sur place : 6€ / 4€ - de 14 ans

Tout Public dès 7 ans - Payant - Adhésion et inscription demandées pour le co-voiturage



Cercle de parole de femmes - Thème : ma vie menstruée (ou non)

Lundi 15 juin - 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](#)





Fabrique tes jeux pour cet été !

Mercredi 17 juin - 10h00-11h30 - Salle multi-activités

Atelier **création de jeux en tous genres** : pour jouer seul ou à plusieurs, à la maison, en vacances, en voiture... Il y en aura pour tous les goûts !

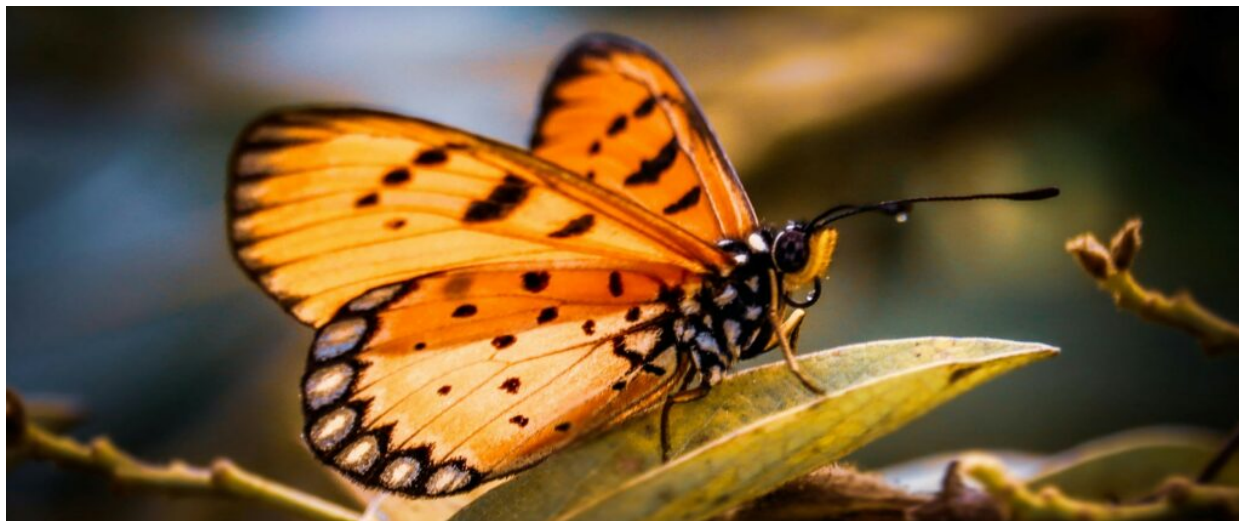
Ouvert à tous - Gratuit avec adhésion - Sur inscription



Exposition - Papillons de Maurienne, Suse et Sangone

Jusqu'au 1er juin - Horaires d'ouverture de l'accueil

Exposition réalisée par l'association La Dauphinelle visible à l'accueil de La Fourmilière.



— INFOS & RESSOURCES —

Que Choisir Ensemble - Dernières permanences avant l'été

Les deux dernières permanences de l'association auront lieu les mercredis 03 et 17 juin, de 09h00 à 11h30, dans nos locaux au 11 rue du parc de la Vanoise, avec rendez-vous de préférence au 04 79 37 11 01 ou contact@albertville.ufcquechoisir.fr.

En cas de besoin pendant l'été vous pouvez joindre un conseiller au numéro ci-dessus.

Les permanences reprendront en septembre.

Indemnité carburant

Une indemnité de 100€ est mise en place pour limiter les effets de la hausse du prix des carburants.

Cette aide est destinée aux personnes utilisant leur véhicule pour se rendre sur leur lieu de travail. La demande est à faire en ligne sur le site impots.gouv.fr

LE ZOOM DE LA SEMAINE

Du 10 au 15 juin aura lieu " La semaine des cycles féminins "

Sortir les règles et les cycles féminins du tabou est **un enjeu majeur de santé publique et d'égalité, mais aussi de liberté individuelle.**

4 évènements sont proposés pour les comprendre, en parler et les honorer. Programme [ici](#). Sandra, de "Lune pour l'Autre" et Elina, de "Luterra" ont eu la bonne idée d'**intégrer, à leur programme, le prochain cercle de parole de femmes de La Fourmilière sur le thème "ma vie menstruée (ou non)"** (voir ci-dessus).



La Fourmilière

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

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