

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



La Newsletter

LA VIE DE LA FOURMILIÈRE

Les activités prévues pour les mois à venir à La Fourmilière

- Découvrez la **programmation du mois de septembre** [ici](#) avec des temps d'échanges conviviaux, des ateliers créatifs....
- **Les vacances d'automne arrivent à grands pas**, le programme c'est [ici](#) : un spectacle et de nombreux des ateliers variés, il y en aura pour tous les âges...

À VENIR

Atelier 1ers pas : Balade créative et trésors de la nature

Samedi 26 septembre - 10h00-11h30 - RDV parking de La Combe St-Jean-de-Mne (côté tennis)

Balade créative, **chasse aux trésors et land art** seront au programme.

Maintenu en cas de pluie, prévoir une tenue adaptée.

(si besoin le matin même, contacter Alix au 06 13 51 14 00)

Familles avec enfants de 0 à 6 ans - Gratuit sans adhésion - Sans inscription





Atelier scrapbooking "souvenirs d'été"

Mardi 29 septembre - 18h00-20h00 - Salle multi-activités

Réalisation d'une page avec des techniques et du matériel de scrap' pour mettre en forme vos souvenirs d'été. (possibilité d'être raccompagné après l'atelier pour les habitants de St-Jean)

Tout public dès 12 ans - Gratuit avec adhésion - Sur inscription

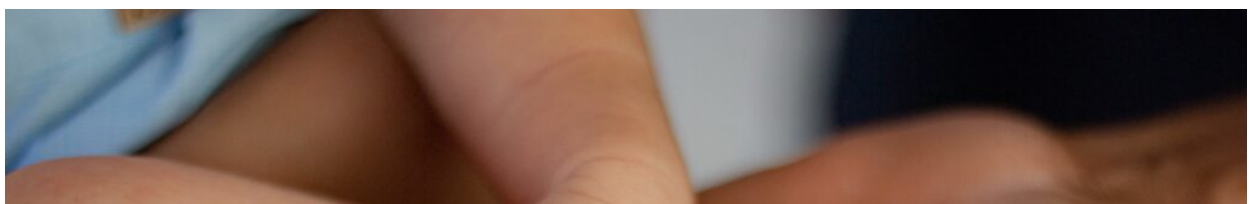


Comment survivre au post-partum : la boîte à outils des jeunes parents

Jeudi 1er octobre - 09h00-11h00 - Salle multi-activités

Fatigue, hormones, création ou agrandissement de la famille, **il y a de quoi être bousculé quand on devient parent ! Échangez entre parents** les trucs et astuces qui vous facilitent la vie au quotidien. **Avec des mamans bénévoles et Garance Rossat, sage-femme libérale.**

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





Jeudi convivial

Jeudi 1er octobre - 09h30-12h00 - Jardin (annulé en cas de mauvais temps)

Vous avez 60 ans et plus ? **Vous souhaitez rencontrer de nouvelles personnes, échanger, partager un bon moment ?** Retrouvez-nous dans le jardin de La Fourmilière le temps d'un café...
Séniors - Gratuit sans adhésion - Sans inscription - **Toutes les autres dates** [ici](#).



Zen - La Bajon / Soirée au théâtre Gérard Philipe

Vendredi 02 octobre - 20h00-21h15 - St-Jean-de-Maurienne

Envie de sortir mais pas tout seul ? Rejoignez le groupe pour une **soirée autour du rire avec La Bajon, humoriste qui n'a pas peur de se moquer de tout** avec le sourire

(Transport possible pour les habitants de St-Jean ne souhaitant pas se déplacer à pied le soir)

Tout Public dès 12 ans - Payant (25€ adultes, 7€ enfants) avec adhésion - Sur inscription jusqu'au 27/09



Permanence associations

Samedi 03 octobre - 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





Groupe d'échanges « Ma vie après 60 ans »

Lundi 05 octobre - 09h30-11h30 - Salle multi-activités

Venez échanger sur vos questionnements et vos envies. Écoute et entraide.

Thème de cette séance : Les relations avec les personnes vieillissantes ou malades.

Séniors - Gratuit avec adhésion - Sur inscription jusqu'au 02/10



Permanence Espace Public Numérique

Mardi 06 octobre - 14h00-17h00 - Place de la mairie St-Julien-Montdenis

L'animateur de l'Espace Public Numérique sera présent pour vous apporter une **aide technique sur vos smartphones, tablettes, ordinateurs...**

Permanence sans rendez-vous dans le Fourmi'Bus.





Café, jeux et papotage

Mardi 06 octobre - 14h30-16h30 (halle couverte) - St-Julien-Montdenis

Partagez un **moment convivial** autour d'un jeu ou tout simplement pour **discuter** et prendre un café.

Seniors - Gratuit sans adhésion - Sans inscription



Atelier initiation à l'aquarelle

Mercredi 07 octobre - 14h00-16h00 - Salle multi-activités

En partenariat avec le GEM Rebond, dans le cadre des semaines d'information sur la santé mentale, quel que soit votre âge, **venez vous initier à l'aquarelle et découvrir ses pouvoirs apaisant avec l'aquarelliste local Jym PALFROIX.**

Tout Public - Gratuit sans adhésion - Sur inscription jusqu'au 05/10



Atelier couture "coussins cœur"

Samedi 10 octobre - 14h00-17h30 - Salle multi-activités

Atelier couture dans le cadre d'Octobre Rose. **Création d'un coussin cœur post-opération à offrir aux femmes opérées du cancer du sein.**

Les coussins seront offerts à l'hôpital de St-Jean-de-Maurienne.

Possibilité de coudre des coussins cœur chez vous, en suivant le patron proposé [ici](#) et de les rapporter à La Fourmilière avant le 19/10.

Tout Public dès 12 ans - Gratuit sans adhésion - Sur inscription





Exposition Aquarelle - "Petite pause au Lac de Pramol"

Jusqu'au 30 septembre - A La Fourmilière aux heures d'ouverture de l'accueil

Suite à une sortie marche au Lac de Pramol, sur la commune de Montricher-Albanne, **un groupe d'apprenantes et bénévoles FLE (Français Langue Etrangère) a découvert l'aquarelle.**

Chacune a pu s'essayer à cet art nouveau, en toute simplicité et modestie et **peindre son point de vue du lac** afin de nous offrir une petite pause nature.



— INFOS & RESSOURCES —

Programme de la médiathèque

Découvrez les animations proposées à la **médiathèque Louise de Savoie de St-Jean-de-Maurienne** pour les mois à venir [ici](#).

Enquête publique Véloroute Via Maurienne

Ouverte jusqu'au 21 octobre à 17h00 et organisée par la Préfecture de la Savoie, elle concerne l'aménagement de 66 km de liaisons cyclables réparties en 5 sections entre Aiton et Bessans, pour l'horizon 2031. Vous pouvez donner votre avis. En savoir plus et participer [ici](#).

Formation CPJEPS 2026/2027

Le Certificat Professionnel de la Jeunesse de l'Éducation Populaire et du Sport dispensé par PSA Savoie **débute le 12 octobre** et il reste encore quelques places. **Ce diplôme permet de monter en compétences et valoriser son expérience dans l'animation socio-éducative et culturelle.** Informations et programme [ici](#) ou par téléphone au 04 79 33 38 34.

LE ZOOM DE LA SEMAINE

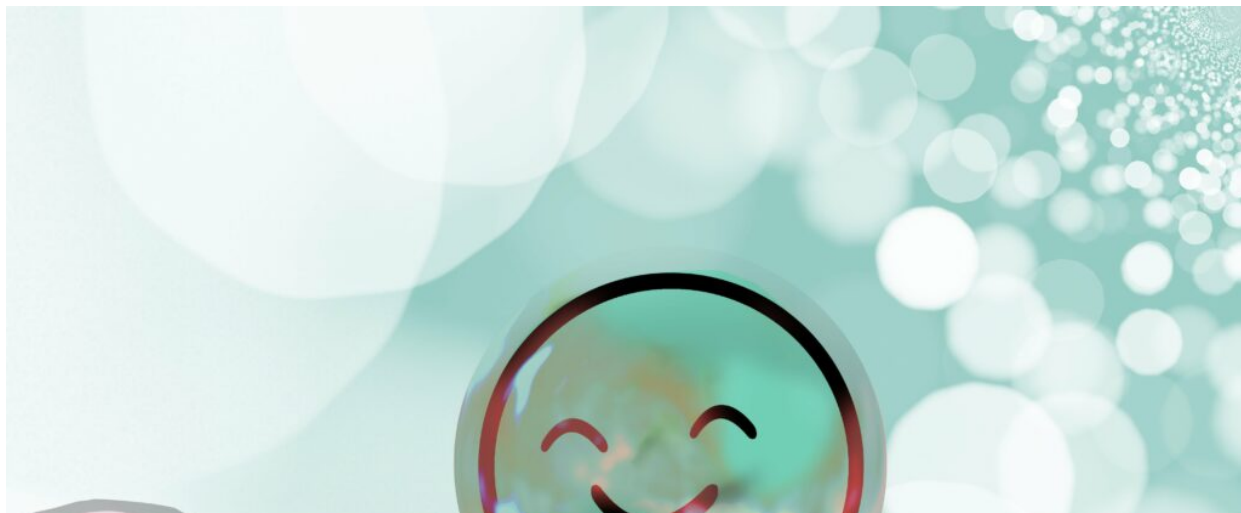
Semaines d'Information sur la Santé Mentale

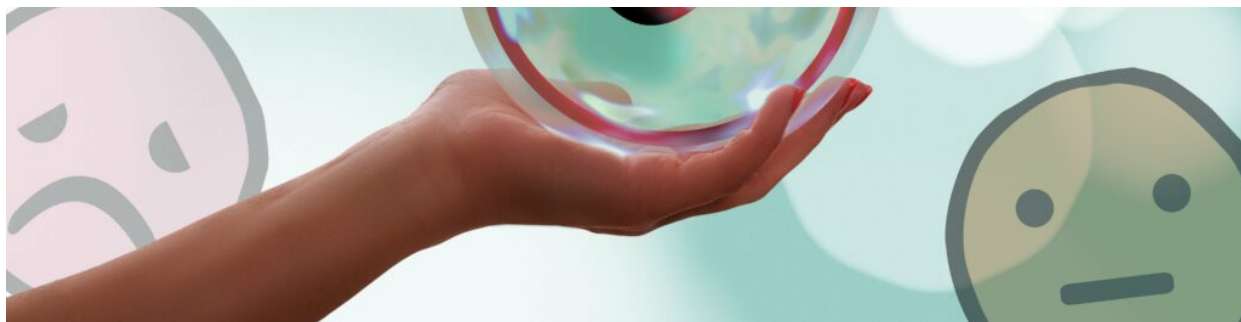
Du 05 au 18 octobre, retrouvez la 37ème édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale autour du thème "Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts".

De nombreux acteurs locaux se mobilisent en Maurienne autour d'une **programmation variée** [ici](#).

- **La Fourmilière vous accueillera, mercredi 07 octobre à 14h00, autour d'un atelier Aquarelle** avec Jym PALFROIX et vous proposera de découvrir une partie de **l'exposition de Lyssa "Il était une fois..." du 06 au 31 octobre** à l'accueil de l'association.

Les autres parties de l'exposition seront visibles dans différents lieux de St-Jean-de-Maurienne : Espace culturel Louise de Savoie, Résidence Bonne Nouvelle, GEM Rebond, Espace Jeunes et Foyer des Jeunes de Travailleurs.





La Fourmilière

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

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