

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



La Newsletter

LA VIE DE LA FOURMILIÈRE

Appel à volontaires

La Fourmilière propose une rencontre pour préparer la journée de Noël qui aura lieu le mercredi 16 décembre. Vous souhaitez vous investir dans l'organisation, animer des ateliers, décorer la salle...? **On vous attend avec vos idées, mardi 03 novembre à 18h00 dans notre salle multi-activités.**

Les activités prévues par La Fourmilière

Les vacances d'automne arrivent à grands pas, le programme est [ici](#) : un spectacle et de nombreux des ateliers variés, il y en aura pour tous les âges...

Fermeture exceptionnelle de France services

L'accueil de France services sera **fermé le lundi 05 octobre.**

À VENIR

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 - COMPLET

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 apaisants avec l'aquarelliste local Jym PALFROIX.**

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



Jeudi convivial

Jeudi 08 octobre - 09h30-12h00 - Jardin ou salle multi-activités en cas de mauvais temps

Vous avez 60 ans et plus ? Vous souhaitez rencontrer de nouvelles personnes, **échanger, partager un bon moment** ? Rendez-vous au jardin de La Fourmilière le temps d'un café...

Toutes les autres dates [ici](#).

Séniors - Gratuit sans adhésion - Sans inscription





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 apporter à La Fourmilière avant le 19/10.

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



Sortie "Mon mardi au ciné"

Mardi 13 octobre - 13h15-17h - Cinéma de St-Michel-de-Maurienne

Prenez le temps d'aller au cinéma **pour voir le film "Les gardiennes de la planète"**.

En partenariat avec le Cinéma le Savoie et Mosaïca.

Tout public dès 6 ans - Payant (tarif [ici](#)) - Transport sur inscription (avec adhésion) jusqu'au 09/10



Sensibilisation au Deuil Périnatal

Mercredi 14 et jeudi 15 octobre - Salle multi-activités et Cinéma Star de St-Jean-de-Mne

La Fourmière se mobilise à l'occasion de la Journée Mondiale du Deuil Périnatal et vous propose des temps d'échanges, des ateliers, un film... **Le programme complet est [ici](#).**

- Mercredi 14 octobre - 10h00-12h00 - **Ateliers créatifs pour les familles**
- Jeudi 15 octobre - 09h00-11h00 - **Accueillir les émotions du deuil dans le couple**
- Jeudi 15 octobre - 20h30 - **Projection du film "Merci pour ta visite"**





Portes ouvertes France services - Atelier cybersécurité

Jeudi 15 octobre - 09h30-11h30 - France services située en Sous-Préfecture

A l'occasion des « portes ouvertes » et du mois de la cybersécurité, l'accueil [France services](#), propose un atelier sur ce thème. Vous découvrirez les **bases de la cybersécurité et les bons réflexes à adopter** pour des pratiques numériques plus sûres au quotidien.

Les agents France services ainsi que l'animateur de l'Espace Public Numérique seront disponibles pour répondre à vos questions. **Inscription au 07 52 07 24 76**. Plus d'info [ici](#).



———— **INFOS & RESSOURCES** ————

Aide aux travailleurs "grands rouleurs"

L'indemnité de **100€** mise en place pour limiter les effets de la hausse du prix des carburants est **renouvelée et élargie pour les mois d'octobre à décembre 2026**. Cette aide destinée aux personnes utilisant leur véhicule **pour se rendre sur leur lieu de travail** est automatique pour les personnes ayant déjà bénéficié de l'aide, pour les autres, **une demande devra être effectuée [ici](#)**.

Permanences Que Choisir Ensemble

Les permanences de l'association ont lieu tous les **1er et 3ème mercredis du mois, de 09h00 à 11h30**, dans nos locaux au 11 rue du parc de la Vanoise, **avec prise de rendez-vous de préférence** au 04 79 37 11 01 ou contact@albertville.ufcquechoisir.fr.

Association GEM Rebond 73

Entraide, partage, convivialité, respect et non-jugement sont les valeurs clés de l'association. Découvrez la **programmation du mois d'octobre [ici](#)**.

LE ZOOM DE LA SEMAINE

Fête de la Science

Du 02 au 12 octobre, la Fête de la Science revient autour de la **thématique "Saveurs savantes"**. **La Maurienne se mobilise sur différents sites** avec des propositions variées :

- **Conférence "Comment s'alimentaient nos ancêtres du Néolithique ?"** - Vendredi 09 octobre au cinéma de Fourneaux
- **Exposition "Voyage autour du goût"** - Du 1er au 15 octobre à la bibliothèque de Modane
- **Exposition "Petits secrets de l'Univers"** - Du 02 au 12 octobre au Laboratoire souterrain de Modane
- **Atelier d'écriture sur le thème du goût et des saveurs d'enfance** - Vendredi 09 octobre à la bibliothèque de Modane
- **Visite de Trimet** - Vendredi 2 octobre à St-Jean-de-Maurienne
- **Découverte du radio-amateurisme** - Vendredi 09 octobre au centre Louis Armand de St-Jean-de-Maurienne

Le programme détaillé est [ici](#).

Programme
grand public



Savoie

Gratuit et accessible à toutes et tous

fetedelascience-aura.com/savoie

* saveurs
** savantes



Conception : Fabrice / Berni - Image : Shutterstock / Getty Images



La Fourmilière

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

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