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

Découvrez les nombreuses activités proposées par La Fourmilière pour les semaines à venir.
- Les programmes **novembre-décembre** et **Automne bien-être** ici.

Fermetures prévues

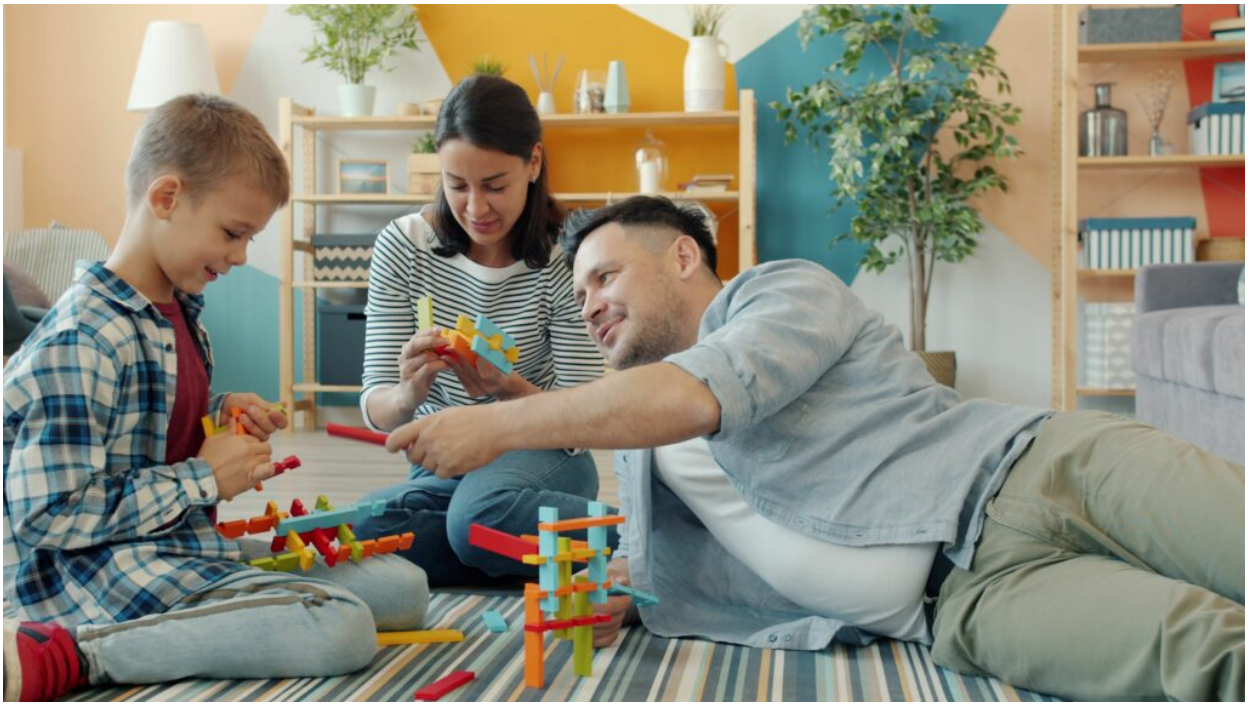
- L'Espace Public Numérique sera fermé pendant les vacances, du 19 au 30 octobre inclus, pas de permanences à l'Espace Culturel Louise de Savoie ni à l'Annexe de La Fourmilière.
- La Fourmilière sera fermée le vendredi 30 octobre.

*** Information : prochaine Newsletter le jeudi 05 novembre 2026 ***

À VENIR

Le RDV des Familles

Mercredi 28 octobre - 09h30-11h30 - Salle multi-activités
Venez partager un moment convivial avec des **jeux et jouets, pour tous les âges,** autour d'une boisson chaude. **Échanges et rencontres seront au programme.**
Famille - Gratuit sans adhésion - Sans inscription



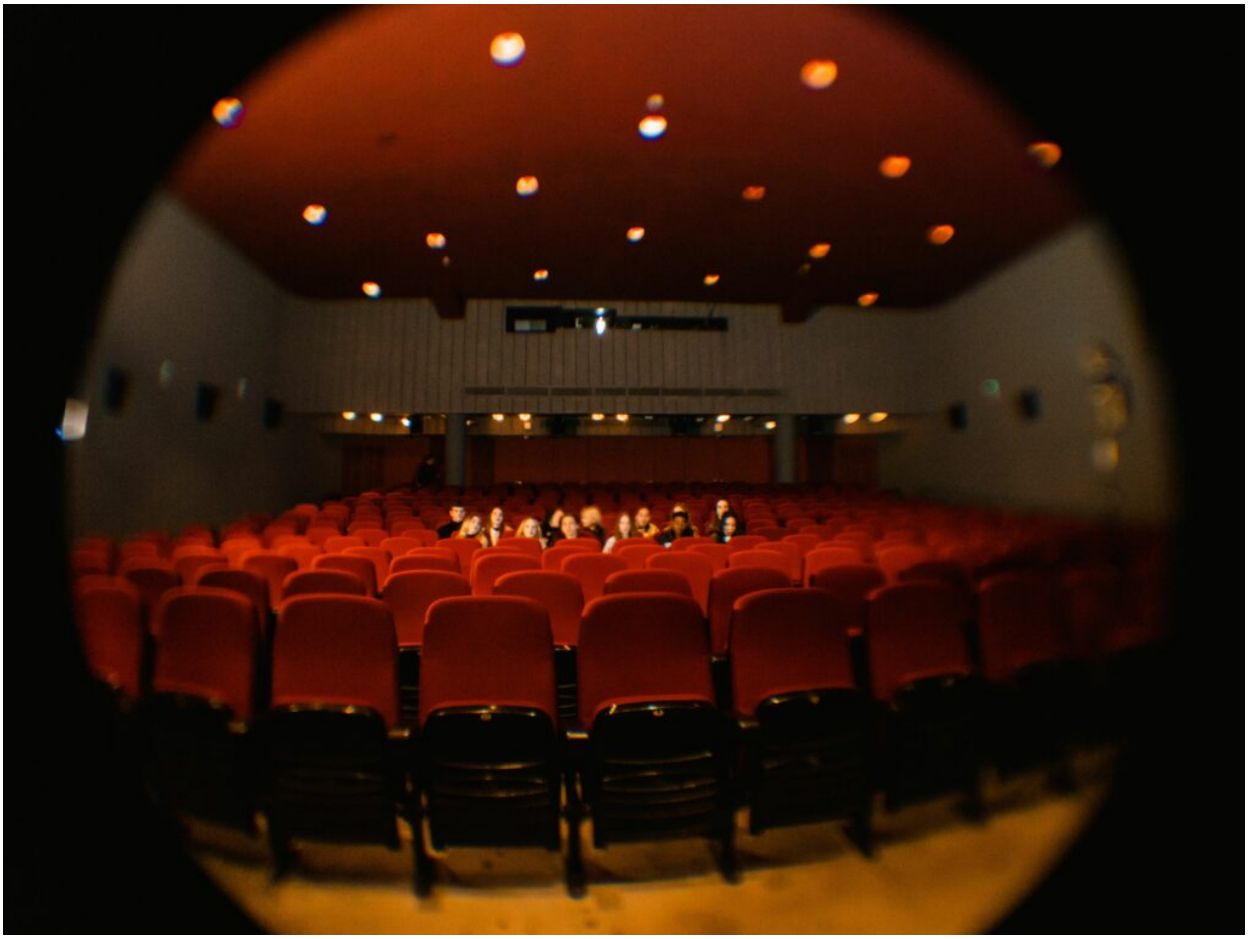
Jeudi convivial

Jeudi 29 octobre - 09h30-12h00 - 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...
Séniors - Gratuit sans adhésion - Sans inscription



Théâtrophobia

Vendredi 30 octobre - 20h00-21h15 - Théâtre Gérard Philipe - St-Jean-de-Maurienne
Envie de sortir mais pas tout seul ? Rejoignez le groupe pour une **comédie hantée avec la compagnie du Capitaine.**
(Transport possible pour les habitants de St-Jean ne souhaitant pas se déplacer à pied le soir)
Tout Public, dès 11 ans - Payant (7€ - de 18 ans/10€ adulte) avec adhésion - Sur inscription jusqu'au 26/10



Découverte du Mandala

Lundi 02 novembre - 14h00-16h00 - Salle multi-activités
Initiation à l'art du Mandala, **pour libérer son énergie créatrice et se concentrer sur des pensées positives.** Une petite pause bien-être et relaxation pour prendre soin de soi.
Adultes - Gratuit avec adhésion - Sur inscription





Cycle d'ateliers cognitifs

Mardis 03, 17, 24 novembre et 01, 08 décembre - Salle multi-activités
2 créneaux au choix : 09h15-10h15 ou 10h30-11h30
Boostez votre mémoire et stimulez votre esprit. Rejoignez nos ateliers cognitifs, des séances conviviales pour faire **travailler vos méninges à travers des exercices variés.**
Séniors - Gratuit avec adhésion - Inscription au cycle jusqu'au 30/10



Préparation du nouveau jardin

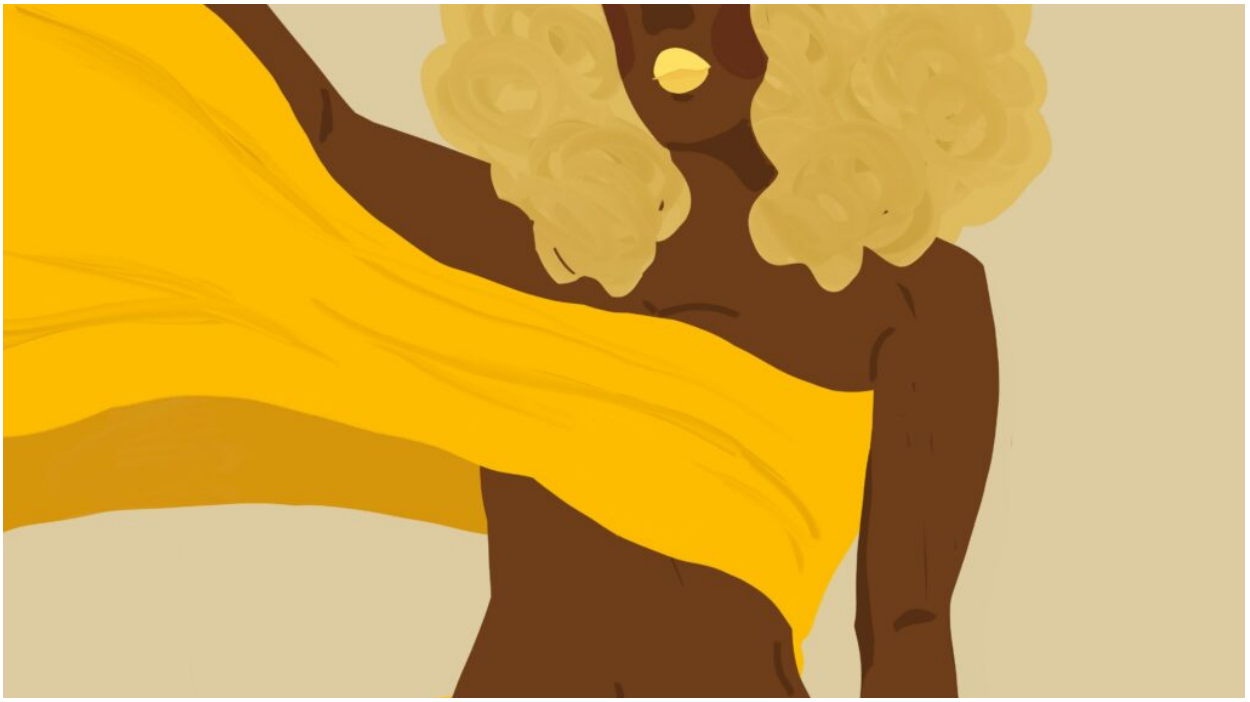
Jeudi 05 novembre - 09h30-12h00 - Résidence Bonne Nouvelle
La Fourmilière prépare son nouveau jardin à la résidence Bonne Nouvelle.
Si vous êtes disponible ce jour là, n'hésitez pas à nous rejoindre ! **Au programme: nettoyage du**

terrain, installation du cabanon...
Adultes - Gratuit sans adhésion - Sans inscription



Parent'aise : Redécouvrir son corps après l'accouchement

Jeudi 05 novembre - A partir de 09h00 - Salle multi-activités
Que de changements pour le corps après une grossesse ! **Faisons un point sur les vraies bonnes astuces et les fausses bonnes idées** avec Garance Rossat, sage-femme libérale.
Adultes - Gratuit sans adhésion - Sans inscription





Soirée au théâtre : Je vis avec Freddy Mercury

Vendredi 06 novembre - 19h00-22h00 - Théâtre Gérard Philipe
Jean-François est persuadé d'être le sosie de Freddy Mercury. Dans ce spectacle mêlant humour et émotion, la musique de Queen résonne dans un **théâtre-concert époustouflant** (chant, piano, jeu de lumières, jeu de comédien).
Tout Public dès 11 ans - Payant (7€ enfants/10€ adultes) - Sur inscription



Éveil musical "la forêt enchantée"

Samedi 07 novembre - Pôle Enfance de St-Jean-de-Mne
*** 09h30-10h00** pour les enfants non-marcheurs
*** 10h30-11h15** pour les marcheurs jusqu'à 6 ans
Atelier d'éveil musical partagé, entre les parents et leurs enfants. **Voyage à la découverte des sons et personnages féériques de la forêt enchantée.**
Familles - Gratuit sans adhésion - Sur inscription



Un moment pour soi

Samedi 07 novembre - 10h00-12h00 - Salle multi-activités

Atelier autour d'un **temps d'écriture, de sophrologie et d'automassage.** Que vous soyez aidant ou que vous ayez simplement envie de vous accorder une pause ressourçante.

Séniors - Gratuit avec adhésion - Sur inscription



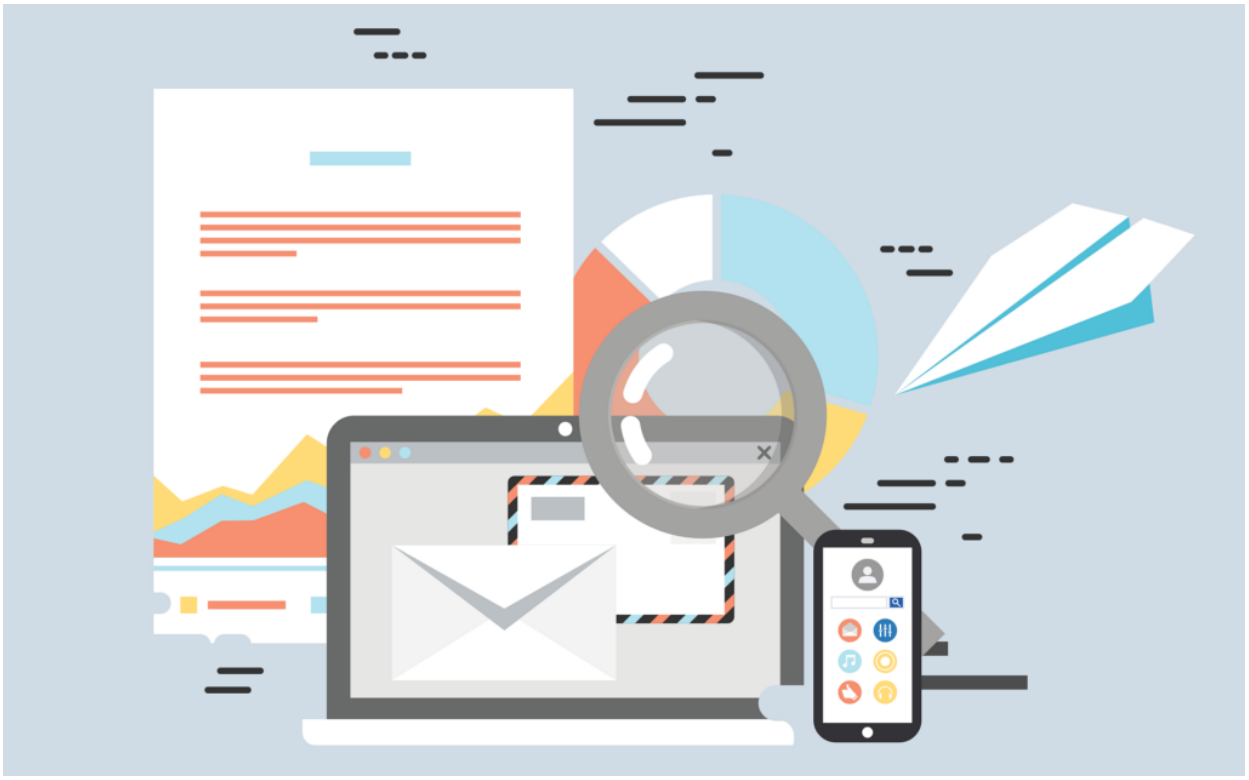


Permanence associations

Samedis 07 novembre - 10h00-12h00 - La Fourmilière

Une question à poser ou besoin d'une information ? **Permanence libre pour vous accompagner dans le fonctionnement de votre association.**

Adultes - Gratuit sans adhésion - Sans inscription



Groupe d’échange "Ma vie après 60 ans"

Lundi 09 novembre - 09h30-11h30 - Salle multi-activités

Thème de cette séance : Tisser du lien social à la retraite

Comment faire pour préserver les liens, voir en reconstruire ? Venez échanger votre expérience.

Séance encadrée par une Psychothérapeute.

Séniors - Gratuit avec adhésion - Sur inscription jusqu'au 06/11





Expo photos "Il était une fois..."

Jusqu'au samedi 31 octobre - Aux horaires d'ouverture de l'accueil de La Fourmilière
Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, plusieurs structures de St-Jean-de-Maurienne accueillent les **portraits de familles et d'enfants extraordinaires, touchés pas le handicap invisible** et mis en lumière par la photographe Lyssia.



INFOS & RESSOURCES

Deuil périnatal - Informations

L'édition 2026 des Journées de sensibilisation au deuil périnatal s'est achevée jeudi dernier. Mais sachez que La Fourmilière et son équipe restent mobilisées toute l'année **pour soutenir les familles qui perdent un bébé ainsi que leurs proches.** Retrouvez tous les contacts, livres et DVD à La Fourmilière et sur la **fiche Ressources** ici.

Nouveauté assurance maladie

Vous pouvez désormais **adresser une feuille de soins papier à votre caisse primaire d'assurance maladie** à partir de votre smartphone ou de votre tablette **depuis l'application "Compte Ameli".** Pour utiliser ce téléservice, rendez-vous sur la rubrique « Mes démarches » puis « Feuille de soins - médecin » et déposer la pièce justificative. Plus d'info ici.

La Fourmilière

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

Se désabonner | Modifier votre inscription