

NOUVEAU

Tous les mercredis

ANIMATION SURPRISE ET GOÛTER

[Salle multi-activités de La Fourmilière
14h30-17h30

Chaque mercredi, venez profiter d'un lieu chaleureux ouvert à tous pour jouer, discuter, faire des activités variées, et partager un moment de convivialité. Vous choisirez ce que vous avez envie de faire parmi les ateliers proposés et resterez le temps que vous souhaitez : 10 minutes, 1 heure ou 3 heures. Une pochette surprise vous attend vers 16h.

Sans inscription

OUVERT EN SEMAINE

Matin de 9h à 12h

Après-midi de 13h30 à 17h30

(mercredi 18h)

Fermé le mardi matin et vendredi après-midi

Lundi 14 mai

CINÉMA

L'échappée belle
Film de Paolo VERDI



[Cinéma Star de St-Jean-de-M^{ne}
15h

Les années ont passé mais l'amour qui unit Ella et John est resté intact. Un matin, déterminés à échapper à l'hospitalisation, ils prennent la route à bord de leur vieux camping-car.

Tarif
5,50 €



PROGRAMME SENIORS



AU JARDIN

Tous les lundis – Jusqu'au 29 octobre

LE LUNDI DES JARDINIERS

Jardinage et convivialité

Jardin de La Fourmilière
9h-11h



Tous les lundis dès la belle saison, venez partager un moment de convivialité au jardin.

Au programme : entretien du jardin de *La Fourmilière* et échange de pratiques entre jardiniers amateurs et expérimentés.

Sans inscription

LA FOURMILIÈRE

11, rue du Parc de la Vanoise
73300 SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE
Tél. 04 79 59 90 56
contact@fourmiliere-73.fr

Activités gratuites et sans inscription sauf mention contraire

ATELIERS NUMERIQUES

Jeudi 21 juin

RÉUNION D'INFORMATION

Salle multi-activités de La Fourmilière
14h-15h30

Rencontre avec la formatrice pour exprimer ses besoins et devenir autonome en informatique.

Constitution des groupes et mise en place du calendrier des ateliers.

Sans inscription

2^{ème} semestre 2018

ATELIERS NUMÉRIQUES

Dates et lieu à confirmer

6 séances pour débutants - Durée 1h30
Initiation à l'informatique

4 séances pour initiés - Durée 1h30
Gestion administrative sur internet

Sur inscription

ATELIERS DE PREVENTION

2^{ème} semestre 2018

ATELIERS DE GYMNASTIQUE (CÉRÉBRALE)

Salle multi-activités de La Fourmilière
14h-16h

Les lundis :

5 novembre – *Ma mémoire, mes mémoires*

12 novembre – *Bien percevoir et bien se concentrer pour bien mémoriser*

19 novembre – *Mémoire et souvenirs personnels*

26 novembre – *Mémoire et langage*

3 décembre – *Mémoire et actions du quotidien*

Les ateliers visent à donner les moyens d'exercer ses principales fonctions cognitives, d'apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne, d'apprendre à prendre soin de son cerveau.

Sur inscription