

# CET AUTOMNE

## L'ATELIER DU MER(CREDI)

DE 15H À 18H

L'atelier du mercredi (jardin ou salle multi-activités) vous ouvre ses portes cet automne. Venez profiter d'un **lieu chaleureux ouvert à tous** (individuel, famille, sénior, ...) 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 par notre animatrice et resterez le temps que vous souhaitez : 10 minutes, 1 heure ou 3 heures. Une surprise vous attend chaque mercredi.

## SOIRÉE JEUX AVEC LE PATAQUÈS

Le **dernier vendredi** du mois de **18h à 21h**, la Ludothèque de la Fourmière met à disposition du Pataqués ses jeux de société pour des soirées en famille ou entre amis. Ouvert à tous. Attention : pas de soirée jeux en décembre.

## ATELIERS MÉMOIRE

(CYCLE DE 5 SÉANCES (14H-16H))

- 05 novembre : ma mémoire, mes mémoires
- 12 novembre : bien percevoir et se concentrer pour bien mémoriser
- 19 novembre : mémoire et souvenirs personnels
- 26 novembre : mémoire et langage
- 03 décembre : mémoire et actions du quotidien

A partir de 60 ans. Sur inscription pour la totalité du cycle. Gratuit.

## TARIFS SORTIE HAMEAU DU PÈRE NOËL

Tranches de quotient familial	Individuel	Adulte en Famille (+ de 18 ans)	Enfant de 5 à 18 ans	Enfant de - de 5 ans
QF7 >978€	17,00	15,00	7,50	3,75
QF6 : 783 à 977€	15,60	13,80	6,90	3,45
QF5 : 609 à 782€	13,60	12,00	6,00	3,00
QF4 : 456 à 608€	10,90	9,60	4,80	2,40
QF3 : 326 à 455€	8,20	7,20	3,60	1,80
QF2 : 219 à 325€	6,12	5,40	2,70	1,35
QF1 ≤218	4,00	3,60	1,80	0,90

Chèques vacances acceptés.



## QUI SOMMES-NOUS?

**La Fourmière, association pour les habitants** est une association loi 1901, créée en 1985. **Ouverte à tous**, elle œuvre en priorité avec et pour les habitants de la Communauté de Communes Cœur de Maurienne Arvan. Elle est agréée « Centre socioculturel » depuis 2011 par la Caisse d'Allocations Familiales de la Savoie.

**La Fourmière, association pour les habitants**, c'est :

- Un lieu d'expression et de partage.
- Une aide à la mise en place de projets.
- Un lieu ressource pour tous.

## OUVERT EN SEMAINE

Matin de 9h à 12h

Après midi de 13h30 à 17h30 (mercredi 18h)

Fermé le mardi matin et le vendredi après-midi

## FERMETURE

Du 24 au 28 décembre 2018

## LA FOURMIÈRE

11, rue du Parc de la Vanoise  
73300 SAINT JEAN DE MAURIENNE

Tél. 04 79 59 90 56  
contact@fourmiere-73.fr

[WWW.FOURMIERE-73.FR](http://WWW.FOURMIERE-73.FR)



Photo de couverture Jocelyn Zoeller

Cremaal.fr

4<sup>E</sup> TRIMESTRE 2018

# PROGRAMME



**LA FOURMIÈRE**  
ASSOCIATION POUR LES HABITANTS

# OCTOBRE

Du 2 au 31 octobre

## EXPOSITION

Manuela Stabili  
Peinture

Accueil de la Fourmilière  
**Horaires d'ouverture de la Fourmilière**

Venez découvrir l'univers pop et coloré de Manuela Stabili, peintre originaire de Modane, à travers une sélection de tableaux.

Mercredi 10 octobre

## ATELIER

Fabrication de cosmétiques naturels  
Dans la cadre de la Semaine Intergénérationnelle

Salle multi-activités de la Fourmilière  
**14h30 à 16h30**

A partir de  
10 ans



Comment fabriquer des produits de beauté naturels : baume à lèvres, gommage, ...  
Munissez-vous de petits pots en verre pour ramener vos cosmétiques à la maison.

Familles /individuels : inscription auprès de La Fourmilière  
Ados : inscription auprès de l'Espace Jeunes

Mercredi 31 octobre

## JOURNÉE SPÉCIALE

HALLOWEEN

Pour frissonner de plaisir en famille !

Amenez  
un plat salé ou  
sucré à partager  
(boissons  
offertes)

Salle multi-activités de la Fourmilière  
**15h - 18h : atelier maquillage à L'Atelier du Mercredi**  
**18h - 21h : déambulation et bal des vampires**

Peaufinez costumes et maquillages avant de vous munir de vos sacs pour une chasse aux bonbons dans les rues de St-Jean-de-Maurienne. Puis rendez-vous pour le grand bal des vampires !

Sur inscription, dans la limite des places disponibles

# NOVEMBRE

Du 5 au 30 novembre

## EXPOSITION

Céline Aguetaz  
Cadres en palettes et bouchons

Accueil de la Fourmilière  
**Horaires d'ouverture de la Fourmilière**

Exposition de cadres réalisés à partir de cartons, palettes et bouchons, ou comment allier récup' et créativité dans un esprit artistique.

A partir du 5 novembre

## ATELIERS MÉMOIRE

Gymnastique cérébrale (cycle de 5 séances)

Salle multi-activités de la Fourmilière  
**14h-16h**

Découvrez les principales fonctions cognitives de votre cerveau et apprenez les techniques à appliquer pour optimiser votre mémoire.

Mardi 6 novembre

## CONFÉRENCE

Aménager son intérieur pour accompagner bébé  
C. Nougardolles, orthophoniste et formatrice Montessori

Salle multi-activités de la Fourmilière  
**20h à 22h**

Découvrez des astuces simples pour accompagner au quotidien votre enfant de 0 à 4 ans et faciliter son apprentissage de l'autonomie.



Lundi 26 novembre

## CONFÉRENCE

Coucou, es-tu là ?  
Ou comment se préparer à l'hiver ?

Salle multi-activités de la Fourmilière  
**18h-19h30**

Conférence sur le thème de la nature proposée par l'association La Dauphinelle dans le cadre des lundis de la Dauphinelle.

Mardi 27 novembre

## CAFÉ DES PARENTS

La bienveillance, c'est aussi pour les parents !  
Animé par Iris Médina, psychopraticienne

Salle multi-activités de la Fourmilière  
**19h-21h**

Prendre en compte les émotions de nos enfants, de notre conjoint, sans oublier les nôtres. Discussion libre entre parents et professionnels.

Apéro  
dinatoire  
offert

# DÉCEMBRE

Dimanche 2 décembre

## SORTIE FAMILLE

Le Hameau du Père Noël

Andilly (Haute-Savoie)  
**12h-19h**

A partir  
de 2 ans. Voir  
tarifs au dos

Quelques semaines avant Noël, découvrez le lieu où vivent le Père Noël et ses lutins, mais aussi le Père Fouettard, la Mère Noël, les jardins et le grenier aux totottes. Un univers au décor de rêve, empreint de la magie de Noël. Chèques vacances acceptés.

Sur inscription jusqu'au 16 novembre



Du 4 au 28 décembre

## EXPOSITION

Atelier Indigo  
Peinture à l'huile, pastel ou aquarelle

Accueil de la Fourmilière  
**Horaires d'ouverture de la Fourmilière**

Plusieurs artistes de l'atelier Indigo situé à Saint-Jean-de-Maurienne présentent leurs œuvres.

Lundi 10 décembre

## COMMISSION

Nature et Développement Durable  
Préparons l'année à venir !

Salle multi-activités de la Fourmilière  
**18h30-20h**

Réunion des bénévoles de la commission jardin, environnement et développement durable pour programmer les actions à venir dans l'aménagement du jardin et des sorties nature. Ces thématiques vous intéressent ? Rejoignez-nous.