

# AVRIL

## NETTOYAGE DE JARDIN

Lundi 15 avril

Jardin de La Fourmière  
10h-12h

Les beaux jours arrivent et les envies de jardiner aussi. Rejoignez les jardiniers bénévoles pour un nettoyage du jardin de La Fourmière. Partagez également un moment de convivialité autour d'un repas partagé.

## CAFÉ COMPOST

Lundi 15 avril

Jardin de La Fourmière  
14h-16h



Le compostage vous intéresse mais vous ne savez pas comment débiter ? Vous avez des doutes sur les déchets que vous pouvez mettre ou non dans votre composteur ? Vous vous interrogez sur la vie du sol et sur les moyens de l'améliorer ? Animé par le SIRTOM Maurienne

Sur inscription

# MAI

## EXPOSITION CRÉARTISSIM'

Du 3 au 31 mai

L'emblème de la Maurienne

Accueil de La Fourmière  
Horaires d'ouverture de La Fourmière

L'association Créartissim' expose l'œuvre collective reproduisant l'emblème de la Maurienne à travers la sensibilité de chaque artiste. Le mercredi 22 mai, retrouvez Maryvonne Zoeller dans le cadre d'un atelier créatif intitulé «cadavre exquis graphique».

## PARENTALITÉ

Judi 2 mai

Parent'aise  
L'allaitement

Parents et enfants de 0 à 3 ans

Salle multi-activités  
9h-11h



Virginie Paret, conseillère en lactation, et Virginie Ricci, infirmière PMI, répondent à toutes vos questions concernant l'allaitement.

Inscription souhaitée



## 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 30 MAI AU 2 JUIN**

## 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 Catherine Landrevé

# PRINTEMPS - ÉTÉ 2019

## PROGRAMME



# AVRIL

## COMMISSION

Lundi 1<sup>er</sup> avril

Jardin, environnement et développement durable  
Les beaux jours arrivent !

Salle multi-activités de la Fourmière  
18h30-20h

Réunion des bénévoles de la commission jardin, environnement et développement durable pour préparer les activités au jardin au retour du printemps. Ces thématiques vous intéressent ? Rejoignez-nous.

## EXPOSITION

Du 2 au 29 avril

Sacha Batoufflet

Accueil de La Fourmière  
Horaires d'ouverture de La Fourmière



Exposition de peinture d'une artiste qui aborde la thématique de l'humain et du corps mais aussi du genre de manière onirique à travers des techniques variées, allant de la gouache à l'aquarelle en passant par le digital. Vernissage le 1<sup>er</sup> avril à 17h30

## PARENTALITÉ

Judi 4 avril

Parent'aise  
« Jeu deviens Parent »

Parents et enfants de 0 à 3 ans

Salle multi-activités  
9h-11h



A travers un jeu de société conçu par les conseillères du Pôle d'Accompagnement des Familles de la CAF, préparez l'arrivée de votre enfant. Découvrez également la lecture pour les bébés.

Inscription souhaitée

## ATELIER CHANT

Vendredi 12 avril

Salle multi-activités de la Fourmière  
20h30-22h

Adultes

Venez découvrir le plaisir du chant avec Michel Léard au sein d'un atelier d'initiation ludique. Cycle de 6 séances. Prochaines dates : lundi 29 avril, vendredi 10 mai, lundi 27 mai, vendredi 7 juin, vendredi 21 juin.

Sur inscription jusqu'au 8 avril. Places limitées.

Activités gratuites et sans inscription sauf mention contraire

Activités gratuites et sans inscription sauf mention contraire

## CAFÉ DES PARENTS

Moi, mes enfants et les écrans

Local de l'accompagnement à la scolarité, 133 rue Gabriel Péri  
17h30-19h

Comment accompagner nos enfants vers un usage raisonnable et sans danger sur les écrans ? NOUVEAU en 2019 : venez avec vos enfants, ils seront pris en charge dans la limite des places disponibles.



Jeudi 2 mai

## CONFÉRENCE

«Les arnaques sur Internet»  
Comment utiliser Internet de manière avertie ?

Salle multi-activités  
14h-16h

Comment se prémunir contre ceux qui essaient de s'accaparer vos coordonnées ou votre argent par le biais d'Internet ? Quels sont les risques et surtout quelles précautions prendre contre de telles pratiques ? Conférence animée par l'association UFC Que choisir.

QUE  
CHOISIR

Adultes

Lundi 6 mai

## ACCUEIL DE L'EHPAD

Après-midi jeux au jardin

Jardin  
14h-17h

Dans le cadre du partenariat noué avec l'hôpital de Saint-Jean-de-Maurienne, les résidents de l'EHPAD profitent de quelques heures au jardin en compagnie des bénévoles autour d'un goûter et de jeux collectifs.

Réservé  
aux résidents  
de l'EHPAD

Jeudi 9 mai

## CAFÉ DES PARENTS

Accompagner le handicap de mon enfant

Salle multi-activités  
19h-21h

NOUVEAU en 2019 : venez avec vos enfants, ils seront pris en charge dans la limite des places disponibles. Avec la participation de Lucile Dompnier, psychologue et du service social du département.



Vendredi 10 mai

## SORTIE POUR TOUS

Le Parc des Oiseaux et village médiéval de Pérouges

Villars les Dombes et Pérouges  
8h-20h

Après une halte dans le village médiéval de Pérouges, découvrez les 3000 pensionnaires ailés du célèbre Parc des Oiseaux. Embarquez pour un véritable tour du monde !

Samedi 25 mai

Tarif selon  
quotient



Sur inscription avant le 10 mai

## SORTIE NATURE

Terre vivante

Mens  
8h-19h

Sortie financée par la Conférence des Financeurs de la Savoie. Visite du jardin écologique Terre vivante proposée aux seniors qui s'interrogent sur leurs pratiques de jardinage : comment favoriser le sol du jardin, les nouvelles techniques de culture, la gestion de l'eau....

Mardi 4 juin

Séniors



Sur inscription jusqu'au 24 mai. Places limitées.

## PARENTALITÉ

Parent'aise  
« Jeu deviens Parent »

Salle multi-activités  
9h-11h

A travers un jeu de société conçu par les conseillères du Pôle d'Accompagnement des Familles de la CAF, préparez l'arrivée de votre enfant. Découvrez également les couches lavables et les astuces de parents qui les utilisent.

Jeudi 6 juin

Parents et  
enfants de  
0 à 3 ans



Inscription souhaitée

## PARENTALITÉ

Parent'aise  
Cuisinons pour bébé !

Salle multi-activités  
9h-11h

A travers un atelier cuisine pour créer des petits pots et compotes, découvrez toutes les étapes de la diversification et faites le plein d'idées recettes !

Jeudi 4 juillet

Parents et  
enfants de  
0 à 3 ans



Inscription souhaitée

## SORTIE POUR TOUS

Château de Virieu  
et Lac de Paladru

Isère  
8h-19h

Démarrez les vacances en douceur. Venez découvrir un château vieux de mille ans et pique-niquer dans ses jardins. Puis profitez d'un après-midi au bord du lac en famille ou entre amis. Départ vers 8h et retour vers 19h.

Dimanche 7 juillet

Conseillé  
à partir de  
7 ans

Tarifs selon  
Q.F. Nous  
consulter

Sur inscription avant le 14 juin

## WEEK-END EN FAMILLE

Nuit en refuge  
en Haute Maurienne

Refuge du Fond d'Aussois  
Week end

Découvrez l'univers de la montagne l'été le temps d'un week-end. Balades, observation d'animaux, jeux près des ruisseaux, veillée : faites le plein d'aventures en famille ! Encadrement par un accompagnateur diplômé.

12 et 13 juillet

Tarif en  
construction,  
30€ max.

Conseillé  
à partir de  
5 ans



Sur inscription avant le 1<sup>er</sup> juin

## L'ATELIER DU MERCREDI DE 15H À 18H

L'atelier vous ouvre ses portes tous les mercredis après-midi. 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, 3 heures. Certaines activités sont sur inscription, abonnez-vous à la newsletter hebdomadaire pour connaître le programme (voir notre site).

## OPÉRATION PREMIÈRES PAGES 2019

Vous avez reçu un courrier de la CAF vous invitant à venir chercher l'album « Tout doux » de Gaëtan Dorémus ? Venez le retirer gratuitement dans les bibliothèques ou à La Fourmière.

Et pour accompagner les premiers pas de Bébé dans l'univers du livre, les bibliothèques et structures Petite Enfance de Cœur de Maurienne-Arvan vous ont préparé un programme riche en surprises. Pour tout savoir sur 1<sup>res</sup> Pages et retrouver le programme, rendez-vous sur le site <https://www.premierespages.fr/>

## SOIRÉE JEUX AVEC LE PATAQUÈS

Le dernier vendredi du mois de 18h à 21h, la Ludothèque de la Fourmière met à disposition du Pataquès ses jeux de société pour une soirée en famille ou avec ses amis. Ouvert à tous.

Prochaines dates : vendredi 26 avril, vendredi 24 mai, vendredi 28 juin.  
Reprise des soirées le 27 septembre après la pause estivale.

