

# SEPTEMBRE

## FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 7 septembre

Complexe sportif Pierre Rey à Saint-Jean-de-Maurienne  
9h30-12h30

Rendez-vous incontournable pour bien démarrer l'année : découvrir de nouvelles activités, inscrire son enfant dans un club, s'engager dans une association. Au programme : stands d'informations et inscriptions, démonstrations, ateliers.

## PARENTALITÉ

Jeudi 19 septembre

Etre parent au quotidien  
Groupe d'échanges entre parents

Salle multi-activités  
9h-11h

Cycle de 5 séances pour échanger entre parents sur l'éducation, les enfants, la famille. L'occasion de prendre un peu de recul sur le quotidien pour trouver les solutions qui vous conviennent le mieux. Dates suivantes: 19/09, 26/09, 10/10, 17/10, 7/11

Sur inscription pour la totalité du cycle

# OCTOBRE

## EXPOSITION

Du 1er au 31 octobre

Georges Forest

Accueil  
Horaires d'ouverture de La Fourmière

Exposition des œuvres de Georges Forest qui illustrent son roman «Mémoires de Rhododendrons».

## PARENTALITÉ

Jeudi 3 octobre

Parent'aise  
Massage pour bébé

Parents et enfants de 0 à 3 ans



Salle multi-activités  
9h-11h

Virginie Delune, praticienne certifiée en massage pour bébé, vous fera découvrir tous les bienfaits de ces moments de tendresse grâce à quelques gestes très simples. En co-animation avec la PMI.

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 23 AU 27 DÉCEMBRE 2019

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



Photo de couverture Catherine Landrevie

# AUTOMNE 2019

# PROGRAMME

# SEPTEMBRE

## EXPOSITION

Du 2 au 27 septembre

Illustre La Fourmière

Accueil  
Horaires d'ouverture de La Fourmière

Exposition des projets du concours «Illustre la Fourmière» autour de la création d'une plaquette de présentation de l'association. Concours ouvert aux votes des adhérents.

## ATELIER

Lundi 2 septembre

Atelier couture et tricot

Salle multi-activités  
13h30-16h30

Adultes

Reprise de l'atelier couture et tricot qui a lieu tous les lundis de 13h30 à 16h30. Accueil et encadrement par des bénévoles autour des travaux d'aiguilles. Venez avec votre ouvrage pour partager un moment de convivialité.

## PARENTALITÉ

Jeudi 5 septembre

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. Suivi d'un échange sur le thème «comment bien choisir son matériel de puériculture ?»

Inscription souhaitée

## CYCLE CHANT

Jeudi 5 septembre

Animé par Michel Léard

Salle multi-activités  
20h30-22h

Adultes

Reprise du cycle chant animé par Michel Léard pour une série de 7 séances au terme desquelles aura lieu une représentation. Dates suivantes : 20/09, 04/10, 18/10, 08/11, 22/11, 06/12

Sur inscription pour la totalité du cycle



# OCTOBRE

## RENCONTRE LITTÉRAIRE

Jeudi 17 octobre

Georges Forest

Salle multi-activités  
17h30-19h

Rencontre avec Georges Forest, auteur de «Mémoires de Rhododendrons», roman retraçant le parcours de 2 personnages, de leur rencontre à Dijon jusqu'à la Dent Parrachée tout au long des années 60.

## PARENTALITÉ

Samedi 19 octobre

Top chef !  
Atelier cuisine en équipe parentado

Salle du Break, Espace Jeunes  
14h30 - 21h

Venez relever en famille un challenge cuisine sur un thème imposé.

Dans le temps imparti, trouvez votre recette, faites vos courses, et à vos tabliers !  
Brigade composée d'un ado, d'un parent, éventuellement fratrie à partir de 10 ans.

Sur inscription auprès de l'Espace Jeunes

## CONFÉRENCE NATURE

Lundi 21 octobre

Les lundis de la Dauphinelle  
Les p'tites bêtes

Salle multi-activités  
17h30-19h

Conférence sur le thème des p'tites bêtes, animée par l'association La Dauphinelle - Nature et Culture - et illustrée par l'exposition «A la recherche du Jardin touffu» visible du 25 octobre au 14 novembre dans la salle multi-activités.

# NOVEMBRE

## EXPOSITION

Du 5 au 28 novembre

Tenzin et Dolma

Accueil  
Horaires d'ouverture de La Fourmilière

De retour de son dernier voyage au Népal, l'association Tenzin et Dolma présente de nouvelles images d'ailleurs et continue de partager sa passion pour cette région du monde.

Activités gratuites et sans inscription sauf mention contraire

## PROJECTION DE FILM

Lundi 4 novembre

Salle multi-activités  
17h30-19h

Venez découvrir le film témoignage réalisé par l'association Tenzin et Dolma présentant les derniers projets humanitaires réalisés dans la région népalaise de la Tsum Valley.

## CONFÉRENCE

Samedi 9 novembre

Méditation, mode ou besoin dans les sociétés occidentales ?  
Animée par Nicole Blanchard

Salle multi-activités  
17h30-19h

Adultes

Conférence animée par Nicole Blanchard pour une première approche de la méditation.

## CYCLE MÉDITATION

Du 16 novembre  
au 21 décembre

Initiation à la méditation  
Animée par Nicole Blanchard

Salle multi-activités  
10h-11h

Adultes

6 séances d'initiation à la méditation animées par une bénévole qui souhaite partager son expérience autour des thèmes suivants : respirer ici et maintenant, habiter son corps, observer ses pensées, donner de l'espace à ses émotions, estime de Soi, accepter ce qui est.

Sur inscription pour la totalité du cycle

## PARENTALITÉ

Jeudi 28 novembre

Parent'aise  
Recettes pour petits gourmands

Salle multi-activités  
9h-11h

Parents  
et enfants de  
0 à 3 ans

Découvrez des trucs et astuces pour que vos gastronomes en culottes courtes continuent de manger des légumes à l'arrêt des petits pots pour bébé.

Inscription souhaitée

Activités gratuites et sans inscription sauf mention contraire

## PARENTALITÉ

Samedi 30 novembre

Familles en fête

Après-midi festif sur le thème de la gourmandise

Salle Diamant, St Julien Montdenis  
14h - 17h (horaire à confirmer)



Des ateliers ludiques et gourmands à partager en famille, en point d'orgue d'une semaine riche en animations. Organisés par la 3CMA et de nombreux partenaires dont la Fourmilière. Programme complet à découvrir prochainement.

# DECEMBRE

## EXPOSITION

Du 2 au 31 décembre

Gilbert De Micheli  
Rétrospective

Accueil

Aux heures d'ouverture de l'accueil

Revivez les temps forts de l'association : sorties, ateliers, expositions, autant de moments de découvertes et de convivialité à revivre à travers l'œil du photographe.

## PARENTALITÉ

Jeudi 5 décembre

Familles en fête

« Jeu deviens parent »

Salle multi-activités  
9h-11h

Parents  
et enfants de  
0 à 3 ans

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 différents moyens de portage pour bébé.

Inscription souhaitée

## GOÛTER DE FIN D'ANNÉE

Mercredi 18 décembre

Salle-multi-activités  
15h-18h

Dernier temps fort de l'année destiné à remercier les bénévoles engagés au sein de l'association. Au programme : animations et goûter.

Activités gratuites et sans inscription sauf mention contraire

# CET AUTOMNE

## LA PAUSE LUDIQUE

DE 15H À 18H

La pause ludique 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 ou 3 heures.

Certaines activités sont sur inscription, abonnez-vous à la newsletter hebdomadaire pour connaître le programme (voir notre site).

## L'OPÉRATION PREMIÈRES PAGES CONTINUE

Cette opération portée par le Conseil Départemental vise à encourager l'accès aux livres dès le plus jeune âge. Ainsi les enfants nés ou adoptés en 2018 se voient offrir l'album « Tout doux » de Gaëtan Dorémus. Venez le retirer gratuitement dans les bibliothèques ou à La Fourmilière !

Et pour accompagner les premiers pas de Bébé dans l'univers du livre, le programme d'animations dans les bibliothèques et structures Petite Enfance de Cœur de Maurienne-Arvan se poursuit tout l'automne.

Prochain rendez-vous le mercredi 25 septembre à 15h au local de La Bastille, retrouvez tout le programme 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 Fourmilière met à disposition du Pataquès ses jeux de société pour une soirée en famille ou avec ses amis. Ouvert à tous.

Prochaines dates :  
vendredi 25 octobre et vendredi 29 novembre.

