

L'édito



Enfin ! Les miziou du (*mois noirs, en breton*) laissent enfin la place à la lumière du printemps. C'est l'heure de remettre à jour son logement, de se débarrasser du superflu. C'est l'heure aussi d'ouvrir les fenêtres et notre porte pour profiter des rayons du soleil et ainsi renouveler notre air intérieur. C'est aussi la saison de la rencontre fortuite avec nos voisins qui font la même chose que nous... Un petit échange pour commenter les premières jonquilles ou les mésanges gourmandes. Rien de révolutionnaire mais sans doute bien suffisant pour nous donner un peu d'énergie et de bonheur pour la journée. Peut-être penserons-nous alors que pour refaire le monde qui est à notre porte, quelques attitudes et paroles bienveillantes seront aussi utiles que les grands débats en cours.

Le Centre Social, lui aussi entamera sa mue de printemps. Il participe **au festival Am'arts Solidaires du 20 au 23 mars**. Rappelez-vous : ce sont des visites insolites du quartier de Bellevue avec des personnages très décalés mais pleins d'humour ! Rien de mieux pour recharger les batteries et voir sous un jour nouveau ce qu'on croyait pourtant bien connaître. Et puis le Centre Confluence sera aussi partenaire de **la semaine de la santé mentale qui aura lieu du 18 au 31 mars**. Comme pour le printemps, nous sommes tous concernés

Jean-François LUGUE

Administrateur du Centre Social Confluence

L'interview

La Journée Internationale des Droits des Femmes au Chant du Bien-être



Le Chant du bien-être, qu'est-ce que c'est ?

Le chant du Bien-être est une association Redonnaise où se retrouvent des praticiens.nes qui proposent des temps de bien-être. Nous proposons des pratiques collectives et individuelles comme de la sophrologie, du yoga, des massages de la réflexologie etc. Le Chant du bien-être c'est aussi un café associatif. Nous avons ouvert en septembre 2018.

Le chant du bien-être a prévu un programme spécial pour la journée du 8 mars, pourquoi ?

Alors, la journée du 8 mars vient de loin. Elle fait référence au 8 mars 1917 quand des femmes ouvrières Russes sont descendues dans les rues pour demander des meilleurs droits et un retour des hommes et de la république dans leur pays.

Au Chant du bien-être, nous voulons mettre en avant la femme sacrée, le côté spirituel de la femme afin qu'elle se reconnecte avec elle-même. C'est pourquoi pour la Journée Internationale des Droits des Femmes, nous proposons sur plusieurs jours des temps consacrés aux femmes.

Pour cette occasion le chant du bien-être s'associe avec le Centre Social Confluence pour proposer un débat sur la place des Femmes dans la société et dans le monde le samedi 9 mars. Pouvez-vous nous en dire deux mots ?

Ce débat sur la place des Femmes fera échos à la balade urbaine prévue par le Centre Social. J'espère ouvrir un espace de parole pour amener les femmes à se poser des questions sur : quelle place la femme a dans la société, quelle place elle prend, celle que la société veut bien lui donner et sur comment elles vivent cette place. Je vais apporter des chiffres sur divers sujets comme l'emploi, l'économie, la violence afin de donner des bases communes. En 1h30, nous n'aurons pas le temps de tout aborder mais ça permettra aux femmes d'avoir la parole.

Stéphanie Longu, kinésiologue et coach de vie

La photo



Fête des bénévoles vendredi 15 février
Soirée raclette

L'info incontournable

Lundi 11 - à 14 h



Réunion d'information
pour le Week-end famille

Cette année, le week-end famille se déroulera du 8 au 10 juin à Sarzeau. Nous partirons à la découverte du Golfe du Morbihan.

Ils nous soutiennent
pour cette lettre...



Ne jetez pas sur la voie publique ; faites en plutôt profiter vos amis...

PROGRAMME DU MOIS DE MARS...

Quelques infos...

Festival Am'arts Solidaire

Du **20 au 23 Mars**, le festival Am'arts Solidaires se déroule derrière la Maison des Fêtes. De nombreux spectacles et d'ateliers sont au programme. Il y a possibilité de se restaurer sur place. Vous trouverez le programme détaillé avec cette lettre.

Semaine d'Information sur la Santé Mentale

Elle se déroule du **18 au 31 Mars**. Le centre social est très actif sur cet événement en organisant 3 temps forts : un café des parents, une intervention et une après-midi jeux. Vous trouverez le programme détaillé avec cette lettre. **Pour plus de renseignements contacter Aurélia.**

Semaine des Femmes : d'un 8 mars à l'Autre

Du **jeudi 9 au mardi 12 mars**. Des femmes se rencontrent tout au long de l'année au Centre Social Confluence et partagent leurs idées sur : quelle est la place des femmes aujourd'hui, comment la faire évoluer, être actrices du changement et prendre des initiatives. **Pour plus de renseignements contacter Thérèse**

Mardi 5 Mars - à 20h - Et les petits ! Causeries ...

Pour la première causerie de l'année, le thème est la communication bienveillante : parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent. Cette conférence-échange sera animé par Sophie BRENSARD, animatrice Faber et Mazlish **Entrée libre. Pour plus de renseignements contacter la Halte Garderie.**

Mardi 5 Mars - à 20h - Spectacle Flying Cow - au Théâtre le Canal

Entre chamailleries et jeu de partage, moments de solitude et d'amitié, ce spectacle de danse ludique et espiègle finement chorégraphié est une belle occasion de faire découvrir et apprécier la danse aux enfants comme aux adultes. **Places limitées et transport sur demande Pour plus de renseignements sur les tarifs à l'accueil.**

Lundi 11 Mars - à 14h - Réunion week-end famille

Cette année, le week-end famille se déroulera du 8 au 10 juin à Sarzeau. Nous partirons à la découverte du Golfe du Morbihan. Une réunion d'information et de présentation, nous parlerons du programme ainsi que du coût du voyage. Cette réunion est obligatoire pour participer à ce séjour. Cloture des inscriptions le vendredi 15 mars. Paiement possible en plusieurs fois, gratuit pour les moins de 3 ans. **Pour plus de renseignements contacter Renaud**

Mardi 12 Mars - de 18h30 à 20h30 - Soirée de lancement du Défi Alimentation Positive

Au programme : présentation du déroulé du défi, inscriptions, pot convivial à base de produits locaux... Ce défi est proposé dans le cadre du programme alimentaire de territoire par Redon Agglomération, en partenariat avec le Centre Social Intercommunal, la Fédé, le Centre social, la commune de Guémené Penfao et Agrobio 35. **Pour plus de renseignements contacter Kristell.**

Vendredi 15 Mars - à 14h - Atelier plantation d'une barrière en osier - Au jardin partagé à l'IEM la Clarté

Venez participer au chantier plantation d'osier avec le jardin partagé et l'association Oxygène. Prévoir des bottes, des gants et des habits chauds. **Gratuit. Pour plus de renseignements contacter Chloé.**

Vendredi 15 Mars - de 10h à 11h - Atelier motricité - à la Halte-Garderie

La halte-garderie organise un atelier motricité. Cet atelier est ouvert aux enfants fréquentant la Halte-garderie. **Inscription et informations auprès de l'équipe de la Halte-garderie.**

Mardi 19 Mars - de 10h à 16h - Grande Journée pour la semaine de la petite enfance - Salle Etrillard à Saint-Nicolas de Redon

La Halte-garderie s'associe aux collectivités de Redon Agglomération pour une grande journée organisée pour la semaine de la petite enfance. Venez nous retrouver pour jouer, partager, découvrir... **Entrée libre. Informations auprès de l'équipe de la Halte-garderie.**

Mercredi 20 - de 13h30 à 17h - jeudi 21, vendredi 22 - de 17h à 19h - Cafés Culturels éphémères - Festival Am'Arts Solidaires

L'association Oxygène tiendra des cafés culturels éphémères dans le cadre du festival Am'Arts Solidaires

Samedi 23 Mars - à 15h - Sortie famille au Festival Am'arts Solidaires

Venez découvrir ou re-découvrir ce festival familial d'éducation populaire. Au programme : Fanfare chorégraphique, concert des Sépanous, différents ateliers manuels et artistiques, animation d'un stand par les femmes d'un 8 mars à l'autre pour une carte sensible du territoire. Restauration possible sur place par le Centre social. **Pour plus de renseignements contacter Renaud.**

Dimanche 31 Mars - à 14h (Ouverture des portes à 12h) - Loto des seniors à la Maison des fêtes

Afin de financer leur séjour, les seniors organisent un loto animé par Paulette. Les gâteaux et les bénévoles qui le souhaitent sont les bienvenus. Il reste des places si vous souhaitez participer à ce séjour. **Pour plus de renseignements contacter Elodie.**

L'astuce du mois

Vous trouverez dans la lettre une rubrique intitulée "l'astuce du mois" ou "le saviez-vous". N'hésitez pas à nous faire partager vos idées. Renseignements auprès de Kristell.

Le saviez-vous ?

FAIRE SES LINGETTES NETTOYANTES

Les ingrédients :

- Tissu
- bocal en verre 1L
- 250ml de vinaigre blanc
- 250ml d'eau

La recette :

- 1 . Découpez une vingtaine de carrés de tissu d'environ 25x25cm. Vous pouvez utiliser des anciens t-shirts, draps, tissus...
- 2 . Dans le bocal, versez le vinaigre blanc et l'eau.
- 3 . Fermez le bocal et secouez pour mélanger l'eau et le vinaigre.
- 4 . Ajoutez les morceaux de tissu dans le bocal. Refermez pour que les morceaux de tissus s'imbibent du mélange.

Ils nous soutiennent
pour cette lettre...

