



Centre Social Confluence

5 Rue Guy Pabois 35 600 Redon

Tel: 02 99 71 44 57

cs.redon@confluence.asso.fr

www.confluence.asso.fr

# La lettre de Confluence

N°63

Novembre 2019

## L'édito



Ca y est nous rentrons dans l'automne... Les feuilles tombées, les châtaignes et les pommes sont au rendez-vous...

Lors des vacances nous en aurons bien profité... Jus de pommes, gâteaux aux marrons, fête de la Teillouse...

Mais déjà d'autres moments nous attendent...

Une cueillette de champignons... que nous apprendrons ensuite à cuisiner, la suite des ateliers Brain-Up et du défi alimentaire, le redémarrage des ateliers cuisine d'antan et du théâtre avec une saison très prometteuse.

Nous débiterons aussi une série de conférences... dont la première se déroulera à l'espace Etrillard de Saint-Nicolas-de-Redon en compagnie de M. EPSTEIN psychosociologue, et qui abordera des questions de parentalité...

Enfin, nous reprenons le rythme des expositions et les semeurs d'étoiles nous proposeront la prochaine...

Le mois de novembre c'est aussi le mois anti tabac, qui nous encourage d'arrêter de fumer...

En tout cas je vous le souhaite !

Fozia PIRA

Administratrice du Centre Social Confluence

## L'interview

### LE CLUB D'ECHEC

### Les cavaliers des 3 pays



#### Qui êtes vous ?

Nous sommes un nouveau club d'échecs implanté sur Redon. Notre objectif est d'ouvrir les échecs à tous. Nous faisons souvent l'erreur de croire que les échecs sont réservés aux intellectuels et aux riches alors que c'est un jeu à la portée de tout le monde. De 5 à 100 ans, quelque soit la classe sociale, et peu importe votre niveau d'études ; vous pouvez venir jouer et / ou apprendre à jouer aux échecs.

#### Que faites vous ?

Nous faisons des ateliers dans les médiathèques de Redon et de Saint-Nicolas-de-Redon, au collège Beaumont et bientôt dans une école primaire et un accueil de loisirs.

#### Quels sont vos liens avec le Centre Social ?

Nous avons désiré faire des ateliers au Centre Social pour faire découvrir le monde des échecs à tous ceux qui ne connaissent pas ou qui n'ont jamais osé essayer. Vous nous trouverez les mercredis après-midis dans le hall de Confluence, au rez-de-chaussée, n'hésitez pas à venir nous voir, nous questionner et venir vous asseoir avec nous pour jouer ou apprendre.

Pour toutes informations contacter

Estelle BROCHERET

Tél. : 06 25 23 90 83

Email : jces7477@gmail.com



## La photo



Première exposition de la saison... Enora MERNORET présente jusqu'au 20 novembre... à découvrir...

## L'info incontournable



### Jeudi 21 - 9h30 à 14h - Cuisine d'Antan

Cuisinez et échangez avec des participants aux ateliers Nutrition ! Vous mettrez en pratique les conseils d'une diététicienne.

#### Inscription à l'accueil du Centre Social

4€ par personne

Pour plus de renseignement contactez Mélanie CHAPELIER (Secteur Séniors)

Rendez-vous dans la cuisine du Centre Social



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

Ils nous soutiennent pour cette lettre...



# PROGRAMME DU MOIS DE NOVEMBRE...



## Quelques infos...

**Le Centre Social sera fermé le 1<sup>er</sup> et le 11 Novembre...**

## Nouveauté...

Le Centre Social loue certains matériels pour les associations et adhérents du Centre... Vous avez besoin pour une fête, un anniversaire... De tables, chaises, barnums, grilles... Nous avons sûrement ce qu'il vous faut... **Renseignements à l'accueil**

**A LOUER**

**Les 7 et 14 - de 9h30 à 12h - Café Bricol'âge**

### Initiation à la couture

Apportez vos machines à coudre pour un moment d'échanges de savoir faire. Lors de ces deux matinées, nous apprendrons à confectionner des ouvrages utiles au quotidien avec des tissus récupérés.

**Inscription à l'accueil du Centre Social.**

Pour plus de renseignement contactez Mélanie Chapelier (Secteur Séniors)



19|20

**LE CANAL**  
THÉÂTRE DU PAYS DE REDON / SCÈNE CONTEMPORAINE D'INTERET NATIONAL

**Jeudi 14 - à 20h30 - Spectacle au Théâtre du Canal : Happy Ending**

Le Centre Social a identifié **7 spectacles** sur la saison à venir... Nous vous offrons la possibilité d'en choisir 3 maximum... Ce sont des sorties collectives accompagnées...

Rendez-vous devant le théâtre et possibilité de vous ramener après en fonction des possibles...

Le tout se fait en partenariat avec le CCAS de la Ville de Redon dans le cadre d'un dispositif "**la charte culture**" permettant d'avoir accès à 2 € le spectacle... Pour les autres, les tarifs s'échelonnent de 3 à 9 € (+1€ pour les non Redonnais). En espérant que notre programmation vous séduira...

- **Vendredi 6 décembre - 20h30 - Causer d'amour** (déclaration d'amour d'origine paysanne...)
- **Jeudi 16 janvier - 20h30 - Le maître et Marguerite** (Chef-d'œuvre Russe sur la liberté de penser...)
- **Jeudi 13 février - 19h30 - Léonie et Néolie** (des jumelles et des acrobates se racontent...) *Dès 8 ans*
- **Mardi 10 mars - 19h30 - Pillowgraphics** (lumières noires et fantômes...) *Dès 6 ans*
- **Vendredi 10 avril - 19h30 - Avril** (l'imagination est parfois nécessaire pour vivre la réalité...) *Dès 8 ans*
- **Mercredi 29 avril - 19h30 - Les aventures d'Hektor** (Cirque, mimes, danseurs...) *Dès 7 ans*

**Jeudi 14 - à 20h - Conférence « Est-ce que l'on peut être un parent parfait ? »**

« **Et les petits ? Causeries...** » : propose une rencontre spécifique, autour du thème en lien avec la petite enfance à l'**Espace Socioculturel Pierre Etrillard** - 14, rue de Tabago à Saint-Nicolas-de-Redon

Nous vous attendons nombreux !!! La conférence est **gratuite** et **animée par Jean EPSTEIN Psychosociologue**



**Mercredi 20 - 10h à 12h - Atelier Nutrition**

Un mercredi par mois, une diététicienne de l'**association Brain-Up** présente des conseils en nutrition pour l'équilibre alimentaire des plus de 60 ans. **Il reste 2 places...** (Contacter Mélanie...)

**Vendredi 22 - à 18h - Vernissage de l'exposition "Ballon"**

L'association "**Les semeurs d'étoiles**" propose de faire découvrir l'art du ballon papier. Il est peu connu en France, surtout pratiqué en Amérique Centrale et du Sud ainsi que dans certains pays asiatiques. C'est un **art éphémère** en papier de soie. Les créations sont de tailles variables, de la simple lanterne au ballon qui peut atteindre 10 mètres et parfois beaucoup plus. Les formes et les décors sont très originaux parfois même supports de messages destinés à s'envoler. Nous avons depuis la création de l'association participé à plusieurs événements : Am'Arts Solidaire, des festivals FIRE, El Mundo, des concerts la Petaquita (MAPAR), la fête de la musique à Caulnes, les festivals internationaux au Mexique, Cantoya Fest à Patzcuaro et Fiesta y Colors à Paracho et tout récemment le Festival International del Globo de Papel San Andrés, Tuxla. Certains de nos ballons ont été présentés dans des expositions au Mexique et au Brésil. Bien que toute nouvelle association (début 2019) nous avons donc de l'expérience, ayant participé à de nombreux événements depuis plusieurs années, où nous avons eu la chance de rencontrer de grands "baloeiros" (personnes qui conçoivent et fabriquent les ballons) du Brésil, Mexique, Colombie, El Salvador. Cette exposition vous propose de découvrir en photos l'art du ballon papier à travers nos actions locales jusqu'à internationales. **Un ballon original sera exposé en exclusivité...**



**Samedi 23 - de 8h30 à 15h - Sortie Famille - Cuisine et champignons**

Le groupe ira en covoiturage dans la **forêt du Gavre**, ramasser ou cueillir des champignons... Puis retour au Centre Social pour les cuisiner et déguster... Seul ou en famille venez passer la journée avec nous... Prévoir des bottes, un panier et un couteau nous nous occupons du reste... Il faut être efficace ! **Participation au covoiturage : 2 € - ouvert à tous - attention places limitées**

**Jeudi 28 - de 9h30 à 12h - Atelier Brico Récup'**

**Visite de l'écrouvis** sur la digue de Saint-Nicolas-de-Redon. Cette Recyclerie de matériaux organise une exposition-rencontres du 6 au 30 novembre, ce sera pour nous, l'occasion de connaître les différents matériaux valorisables après recyclage et de découvrir les techniques de leur réemploi en éco-construction.



**Rendez-vous au Centre Social à 9h30** pour une présentation des ouvrages cousus lors de nos ateliers Bricol'âge avec du tissu de récupération avant le départ en covoiturage en direction des locaux de L'Ecrouvis.

**Inscription à l'accueil du Centre Social. 1€ par personne** (à donner au conducteur du véhicule qui vous conduira).

Pour plus de renseignement contactez Mélanie Chapelier (Secteur Séniors)

## 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 ?

Le Centre Social en partenariat avec Redon agglomération est structure relais pour accompagner une équipe du défi foyer à alimentation positive. **Un 2ème défi va être lancé en janvier 2020.** L'objectif est d'augmenter la consommation de produits bio et locaux dans son alimentation quotidienne, sans augmenter son budget et tout en se faisant plaisir. Une soirée de lancement donne le **TOP départ**. Chaque équipe se réunit environ une fois par mois pour vivre des temps forts (cours de cuisine avec un maraicher- chef cuisinier, atelier diététique "manger sain pour 3 fois rien, visite de ferme, relevés d'achats...). Pour finir, une soirée conviviale de clôture réunit toutes les équipes autour d'un repas partagé.

Ce défi s'adresse à tout public (personne seule, couple, foyer avec enfants), souhaitant accéder à une alimentation saine et savoureuse tout en conservant la maîtrise de son budget.

Pour les plus curieux, vous pouvez consulter les articles du dernier défi sur le site.

<https://www.famillesaalimentationpositive.fr>

**Les Pré-inscriptions pour le prochain défi sont ouvertes.**

**Et les petits ? Causeries...**  
Est-ce que l'on peut être un parent parfait ?  
Jeudi 14 novembre à 20 h  
Avec Jean EPSTEIN  
Psychosociologue



Il nous soutiennent pour cette lettre...

