

## L'édito

En cette période continue d'incertitude économique, d'instabilité sociale, de bouleversement de nos repères, de mouvement de défense des droits plus affirmés, notre santé mentale est parfois soumise à rude épreuve, la famille au sein de nos sociétés fait l'objet de nombreux débats :

Comment prendre en compte les facteurs sociaux et environnementaux qui agissent sur le bien être et la santé mentale ? Quels rôles pour les familles ? Parentalité et enfance... quel lien ? Quels accompagnements à la parentalité pour les parents souffrant de troubles psychiques ? Comment favoriser le mieux-être de chacun grâce à des relations intra familiales apaisées ?

Mais croyons en l'Humanité et sa capacité à aller de l'avant vers un monde meilleur, plus égalitaire, plus solidaire où la famille et la parentalité auront toute leur place et où chacun pourra s'épanouir au sein de la société, et avoir un rôle affirmé dans un environnement économique et social plus équilibré et plus serein. J'espère que vous serez nombreux lors de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale (SISM)...

Anne IMBEAUD  
Administratrice de l'Association Confluence  
3ème Vice Présidente de la CAF 35



## L'interview

### LES VISITES DE COURTOISIES



Suite aux demandes des personnes âgées et de leurs familles, le Centre Social a lancé il y a déjà un an, des visites de bénévoles au domicile des personnes âgées qui le souhaitent. Le but est de lutter contre l'isolement social, le sentiment de solitude et de favoriser la solidarité entre les générations.

Les binômes de bénévoles qui se rendent auprès des personnes âgées sont accompagnés, au préalable par une formation, puis par la participation régulière à un groupe de parole mensuel.

**Afin de répondre aux demandes nous sommes à la recherche de bénévoles.**

**Vous avez envie de vivre une expérience humaine, de donner de votre temps et de partager des moments conviviaux ?** N'hésitez pas à rejoindre notre équipe, vous serez accueillis et soutenus par un professionnel et des bénévoles sympas.

#### Quelles compétences pour ce bénévolat ?

Ecoute, patience, capacité d'adaptation, volonté de se former... La fréquence des visites est d'une fois par semaine pour une durée d'environ 1 heure. Dans la mesure du possible nous vous demandons un engagement d'une année scolaire, afin de permettre aux bénévoles et aux personnes visitées d'établir une relation de confiance et d'échange.

La prochaine session de formation aura lieu en Mars.

**N'hésitez pas à contacter Elodie BEILLOUIN**  
02 99 71 44 57 ou 09 50 63 17 50

**Réunion d'information le mercredi 14 mars à 9 h 30 à Patton**

## La photo



Spectacle "Pas sans toi" à Rennes..."

## L'info incontournable

**Samedi 10 - de 15 h à 00 h**

**Sortie famille Foot à Rennes (Rennes-Saint Etienne).**

Le groupe déambulera avant le **Match à 19 h...** Prévoir un pique-nique ou possibilité de se restaurer aux abords du stade...

**Tarifs en fonction du quotient familial de 5 à 7 € adulte et 3 à 5 € pour les - 18 ans (Places limitées à partir de 7 ans)**



Ils nous soutiennent pour cette lettre...



Les Nouveaux Commerçants

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

# PROGRAMME DU MOIS DE MARS...



## Bientôt...



**Jeudi 8 - de 13 h 30 h à 15 h 30**  
**Balade à cheval, à poney ou en carriole...**  
**Devant la Maison des Fêtes**

Une découverte pour les mamans avec leur tout petit (de 4 mois à 4 ans). Parcours de 10 minutes avec le **centre équestre de la Jouve**... Ouvert à tous et **Gratuit** attention places limitées, inscriptions à l'accueil...  
Pour les baptêmes inscriptions sur place...

## Jeudi 8 - de 16 h à 19 h - Journée Mondiale de la Femme " d'un 8 mars à l'autre"

En cette période troublée par des récentes révélations qui ont ému l'opinion, la journée de la femme (des femmes) prend tout son sens cette année. Il n'est pas question d'opposer femmes et hommes mais plutôt de réfléchir et d'inaugurer de nouveaux rapports pour mieux vivre ensemble. Le centre social s'associe à ce mouvement et propose un temps de rencontre le 8 mars avec en prime quelques petits événements. **Venez nombreuses (eux) :**

*Tu aimes parler et partager tes mots de femme - Viens*

*Tu veux rire de tout et de rien - Viens*

*Tu veux partir en voyage au fil des saveurs et des couleurs - Alors viens*

*Rappelle toi le 8 mars, jour de fête, ou tu retrouves ta place.*

*Belle Dame fasse que chaque jour pour toi soit un 8 mars...*

**Goûter, échanges, exposition, contes, chants... Gratuit**

**Lundi 5 de 10 h à 12 h** - Répétition et apprentissage des chants pour celle qui le souhaite...

## 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 ?  
Les gestes qui comptent !**



**Comment faire des économies sur sa machine à laver :**

En privilégiant les basses températures : laver ses vêtements et son linge de maison le plus possible à 30° et rarement à 60° permet de faire des économies sur cet appareil et lave tout aussi bien.

## Vendredi 9 - de 9 h 30 à 11 h 30 - Le LAEP Ludobulle fête ses 1 ans



Ce lieu s'adresse aux enfants jusqu'à 6 ans, accompagnés d'un adulte familial (parents, grands-parents...). L'enfant est sous la responsabilité de l'adulte qui l'accompagne. Ensemble, ils participent à des temps d'échanges et de jeux avec d'autres enfants et parents et/ou avec des accueillants compétents. **Pour l'occasion, Desislava BOSCHET, praticienne de massage de bien-être proposera des séances de 3 minutes de massage parents-enfants. Habituer les petits à faire attention à leur bien-être dès le plus jeune âge et apaiser les parents !**

Ouvert à tous et gratuit. **11 h 30 Echange de cette première année autour d'un verre...**



## SEMAINE DE LA SANTE MENTALE... Thématique cette année : LA PARENTALITE ! N'hésitez pas à venir nous voir...



**Vendredi 16 - « Etre parents... parlons-en ! » Au Collège de Bellevue**

Echanges autour du thème « les échanges avec son enfant ».

Cette soirée, co-animée par une experte sur le sujet et des acteurs locaux œuvrant dans le thème de la parentalité, vous permettra d'échanger autour de questions de « parents » et de découvrir les relais et ressources du territoire en matière de parentalité. Un temps de convivialité sera proposé aux participants pour poursuivre les discussions. Gratuit et ouvert à tous

**Lundi 19 à 20 h - « 12 jours » (Film de Raymond Depardon) Au Cinémanivel**

Film suivi d'un débat avec une intervention de M. LAUNAT de Santé mentale France, de M. SARRET de l'UNAFAM, de Mme COURRIERE du Centre hospitalier Redon. Avant 12 jours, les personnes hospitalisées en psychiatrie sans leur consentement sont présentées en audience, d'un côté un juge, de l'autre un patient, entre eux naît un dialogue sur le sens du mot liberté et de la vie. **Action co-portée par le GEM - Oxygène**

**Mercredi 21 - Réunion d'informations sur les ateliers « communication bienveillante auprès des adolescents » Au Collège de Bellevue**

Échange autour du thème « la communication bienveillante auprès de son enfant » et présentation des séances de communication bienveillante auprès de son adolescent. Les parents intéressés pourront s'inscrire sur place à ce cycle de formation théorique et pratique présenté. Rencontre gratuite et ouverte à tous et en particulier aux parents d'adolescents.

## Jeudi 15 - à 14 h - Information seniors sur l'organisation d'un séjours en octobre... à Patton



Seniors  
en Vacances !

Le Centre Social en partenariat avec l'ANCV organise un séjour de 5 jours - 4 nuits en France pour 30 seniors de plus de 60 ans, à la retraite et résident en France. Lors de cette rencontre nous présenterons le projet...  
**En espérant que vous soyez nombreux...**

**Jeudi 15 - à 20 h 30 - Au Théâtre Le Canal** Dans le cadre de la **charte culture et solidarité**, nous vous proposons "Pavillon noir" spectacle choral autour de 16 artistes...  
**Venez découvrir... Attention places limitées...**



Ils nous soutiennent  
pour cette lettre...



Les Nouveaux commerçants

Il nous soutient  
pour cette lettre...



**RENAULT**

La vie, avec passion  
Jean-Benoît Guéhenneuc



Les nouveaux commerçants