

L'édito

J'espère que la rentrée s'est bien passée pour chacun(e) d'entre-vous. D'ailleurs peut-être est-ce la première lettre du Centre Social Confluence que vous recevez parce que vous venez d'adhérer. Pour information, ou rappel pour les anciens adhérents, le Centre Social est géré par un Conseil d'Administration (CA) qui a pour vocation la gestion des grandes orientations du Centre Social et qui déterminent les choix stratégiques à faire. Les membres de ce conseil sont soit des administrateurs de droit qui représentent la commune de Redon, Redon agglomération, le département et la Caisse d'Allocations Familiales d'Ille-et-Vilaine (où je suis administratrice) soit des membres élus par les adhérents lors de l'Assemblée Générale qui a lieu tous les ans en Avril. Aussi, tous les mois vous recevrez une nouvelle lettre, préfacée par un des membres du Conseil d'Administration.

Pour ce mois d'Octobre, le Centre Social vous proposera : Plusieurs actions autour de la semaine nationale des personnes âgées, les vacances d'automne avec le programme ci-joint, la première exposition de la saison tout comme la première sortie au théâtre du Canal... En espérant vous retrouver nombreux à ces programmations, je vous souhaite un belle rentrée.

Anne IMBEAUD

3ème Vice-Présidente de la Caisse d'Allocations Familiales d'Ille et Vilaine.

Administratrice du Centre Social Confluence



L'interview



Les Seniors au Centre Social

Le secteur sénior au Centre Social Confluence, c'est quoi ?

Avec le soutien de la Conférence des Financeurs, le Centre Social Confluence permet aux adhérents de plus de 60 ans d'exprimer leur place dans la société, par le biais d'animations adaptées à leurs besoins, tels que la gym douce, la cuisine d'antan et les cafés séniors. Mais aussi lors de temps forts avec un départ en vacance, à Guidel cette année, de 5 jours organisé en partenariat avec l'ANCV (Agence Nationale pour les Chèques-Vacances) et la « Semaine Bleue », semaine nationale des retraités et des personnes âgées.

Lors de cette dernière, différentes structures proposent des animations afin d'informer et de sensibiliser l'opinion sur la place de nos aînés dans la vie économique, sociale et culturelle. Ces journées sont également un moment privilégié de rencontre pour communiquer sur les dispositifs existants et faire émerger des projets.

Le programme du 7 au 13 octobre pour la « **Semaine Bleue 2019** » :

Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11
				10h - 12h : Conférence sur la nutrition au Centre Social Confluence
15h : Ciné Charmilles : « Comment les paysans sont devenus agriculteurs au Pays de Redon » à L'EHPAD des Charmilles	14h - 16h : Café Séniors aux Charmilles : « L'histoire de nos campagnes » avec une classe de l'ISSAT	16h : Thé dansant au Club de la Houssaye avec Carole MAURY	15h : Bourvil et Compagnie à l'EHPAD des Charmilles	14h : Fabrique ton beurre ! par une adhérente 15h 45 : Tisse ton tawashis !

Nous travaillons également en lien permanent avec le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) et le CCAS (Centre Communale d'Actions Sociales) de Redon, dans le cadre du dispositif Monalisa (Mobilisation Nationale contre L'isolement des Agés). Pour cela, une équipe de bénévoles formés intervient lors de visites à domicile afin de favoriser la solidarité sociale, maintenir l'autonomie et rompre la solitude des personnes visitées. Vous souhaitez donner de votre temps, vous avez repéré des signes de solitude sociale chez un proche, vous pouvez nous contacter au 02 99 71 44 57 et demander la coordinatrice du Secteur Séniors ou venir au 5 rue Guy Pabois à Redon pendant les horaires d'ouvertures du Centre Social que vous trouverez sur la plaquette 2019-2020.

Mélanie CHAPÉLIER

La photo



Dernière sortie famille de l'été au Parc des Korrigans...

L'info incontournable

SEMAINE MONDIALE DU REFUS DE LA MISERE

Samedi 19 - à 11h - Rencontre avec les conteurs du quartier de la lune pour la sortie du livre "Un autre rêve pour le monde"

Nous accueillons les conteurs... Ils sont 13 engagés au sein d'**ATD Quart-Monde** avec la conteuse **Gigi BIGOT**, ils ont inventé 6 contes qui transforment, avec la magie des mots, les réalités douloureuses en un combat pour un monde meilleur... (Tract en annexe)

Gratuit - vente - dédicace des livres sur place (10 €)

Il nous soutiennent pour cette lettre...



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

PROGRAMME DU MOIS DE OCTOBRE...



Quelques infos...

Le Centre Social sera fermé vendredi 1er 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

19|20 **LE CANAL**
THÉÂTRE EN FAVEUR DE REDON / MÉTIERS D'ARTISANAT DU THÉÂTRE NATIONAL

Jeudi 3 - à 20h30
Spectacle au Théâtre
du Canal : PLACE

Yasmine est née à Bagdad, lors des vacances en France avec sa famille, la guerre du golf éclate le retour semble impossible...

Spectacle à partir de 12 ans... 7 autres spectacles seront proposés dans la saison... Possibilité de s'inscrire 3 fois... N'hésitez pas à venir choisir vos spectacles dans la programmation retenue...

Application de la charte culture pour les ayants droits (de 2 à 7 €) - Attention places limitées

Vendredi 11 - de 10h à 12h - Conférence « L'équilibre alimentaire, les besoins spécifiques des Séniors »

Elle aborde les principales composantes de l'équilibre alimentaire et les enjeux de l'alimentation face aux effets du vieillissement.

A l'issue de la conférence, il sera proposé de s'inscrire aux 7 ateliers qui auront lieu un mercredi par mois : les 23 octobre, 20 novembre, 18 décembre, 15 janvier, 12 février, 18 mars et le 17 juin.

La conférence et les ateliers sont **gratuits**. **Animés par une diététicienne de l'association**



Mercredi 16 - de 14h à 17h - Fête du Jeu

Une après midi dédiée aux jeux... juste avant les vacances... **Ouvert aux parents et aux enfants**

Gratuit

Un bar sera à votre disposition sur place...



Vendredi 18 - à partir de 18h - Vernissage exposition d'Enora MERNORET

« Quand je joue avec les couleurs, je retrouve mon âme d'enfant ». Mes toiles sont créées par couches en utilisant des techniques mixtes. Ce qui me plaît, c'est de mélanger les couleurs, coller des papiers texturés, faire couler des encres, déposer des marques, y ajouter des citations... et me laisser porter par le processus créatif. Mon univers est onirique et s'inspire du monde de l'enfance et de sa spontanéité, des voyages et des portraits du monde. J'ai envie que mes réalisations insufflent de la joie à celui qui les regarde et lui donne envie, pourquoi pas, de ressortir ses pinceaux et de s'exprimer en couleurs.

Gratuit - ouvert à tous

Samedi 26 - à partir de 11h - Sortie Famille - 44ème édition du festival de la Bogue

En groupe, seul ou en famille venez passer la journée avec nous à la Croix des Marins et déambuler dans Redon... De 11h à 20h prévoir un pique-nique mais il y a aussi pleins de choix en restauration rapide...

Joutes contées, concert Trio Ifa, mise à l'eau de la "fée des marais", apéro poétique et concerts à la taverne...

Sans oublier la fête foraine et le marché...

Tarif unique pour le passe : 1 € - ouvert à tous



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 ?

6 astuces pour organiser un pique-nique zéro déchet



1. Des gourdes pour les boissons

Pour éviter les bouteilles en plastique, apportez une ou plusieurs gourdes pour les boissons, voire des thermos pour le thé ou le café.

2. Apporter verres et couverts

Pour partager, et éviter les gobelets en plastique, trop présents aux pique-niques, prévoyez des gobelets réutilisables. Même chose pour les assiettes et couverts, autant préférer ceux que l'on a à la maison.

3. Préférer la cuisine maison pour éviter les emballages industriels

Rien de tel pour éviter les emballages que de cuisiner des plats fait-maison faciles à transporter et à manger : sandwiches, salades, gâteaux, fruits.

4. Choisir des contenants et emballages réutilisables

Pour transporter ce pique-nique, on peut choisir d'utiliser des boîtes réutilisables, en verre de préférence. Vous pouvez aussi prendre votre saladier et le recouvrir d'un tissu.

5. Utiliser des serviettes en tissu

Pensez aux serviettes en tissu pour éviter d'avoir à utiliser du papier essuie-tout. Elles pourront également servir à emballer vos sandwiches ou recouvrir vos saladiers.

6. Préférer sac isotherme, cabas ou paniers

Et enfin, pour transporter le tout, on peut utiliser un sac isotherme, un cabas ou un panier.

Ils nous soutiennent pour cette lettre...

