



Centre Social Confluence

5 Rue Guy Pabois 35 600 Redon

Tel: 02 99 71 41 57

cs.redon@confluence.asso.fr

www.confluence.asso.fr

La lettre de Confluence

N°59

Mai 2019

L'édito

Nous nous sommes rassemblés avec l'ensemble de nos adhérents et de nos partenaires pour l'**assemblée générale** de l'association Oxygène vendredi 19 avril dernier. Les rapports d'activités, moral et financier ont été validés à l'unanimité de la trentaine de personnes présentes. Suivi de l'élection des 7 nouveaux co-président(e)s qui eux aussi ont été élus par l'ensemble de l'assemblée. Un après-midi sous le signe de la bonne humeur qui s'est achevé par un pot de l'amitié... Un grand merci à l'ensemble des salariés, des bénévoles et de l'ensemble des personnes présentes...

Une page se tourne progressivement entre le GEM et Confluence avec l'avancée de notre projet d'un café culturel . La **Bicoque** ! Mais les liens restent proches. Nous avons remarqué une certaine stabilité du nombre d'adhérents avec toutefois une implication et une participation de leur part plus importante...

Nos perspectives 2019 restent l'avancé du projet "café culturel", n'hésitez pas à venir nous rencontrer le **vendredi 10 mai à la Maison des éclusiers de 12h à 15h** afin d'échanger avec nous... et aussi un équilibre dans notre fonctionnement et conserver les liens qui nous attachent à Confluence...

Erwan pour les 7 co-président(e)s d'Oxygène
Administrateur - Collège associatif



La photo



Chasse aux œufs le 19 avril dernier

L'interview

SECTEUR FAMILLES

Bonjour à tou.te.s, je m'appelle **Camille**, et je reprends temporairement les missions de la référente famille ! Venant du grand froid nordique, j'ai posé mes valises dans le grand-Ouest depuis quelques temps et compte bien y rester et partager un bout d'aventure avec vous ! D'ailleurs, voici les derniers chantiers en cours : L'été arrive à grand pas et avec lui ses **sorties familles** ! Nous vous proposons de participer à la programmation de ces sorties afin qu'elles correspondent à vos envies, pour le plaisir de tous ! Nous vous retrouverons donc ce **Vendredi 3 mai dès 14h** ! N'hésitez pas à remplir les boîtes à idées, avant cette date ! En attendant, nous avons programmé une sortie famille le **Samedi 18 mai dans l'univers magique du poète ferrailleur**, à l'entrée de la mythique forêt de Brocéliande ! En parallèle, un **séjour famille** aura lieu les 8-9-10 Juin à Sarzeau dans le golfe du Morbihan. Si le séjour est actuellement complet, nous ne sommes pas à l'abri de désistements... N'hésitez pas à me demander diverses informations ou à vous inscrire sur une liste d'attente ! Pour les familles inscrites, la dernière réunion aura lieu le **Lundi 3 juin à 17h30** au Centre Social ! Ce temps est indispensable pour l'interconnaissance et le bien-partir ensemble. Enfin, le **café des parents** est ouvert à tous chaque lundi matin hors-vacances scolaires de 9h30 à 11h45. N'hésitez pas à venir partager un moment convivial. Nous vous attendons avec plaisir ! Vous l'aurez compris, je reste également disponible pour toutes demandes ou besoins concernant le secteur famille. A très vite...



L'info incontournable

Samedi 18 - de 9h à 17h

Sortie famille à Lizio



Découverte du Poète ferrailleur

Une sortie famille au musée du poète, vous en rêvez ? Nous vous proposons de découvrir l'univers de Robert Coudray puis de poursuivre avec un pique-nique et une balade au Val Jouin (Brocéliande) !

Places limitées, n'oubliez pas de vous inscrire à l'accueil du Centre Social avant le 16 mai.

Tarifs de 3 à 8€ pour les adultes et de 2 à 5€ pour les enfants. Les pique-niques sont à fournir par les familles.

Il nous soutient
pour cette lettre...



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

PROGRAMME DU MOIS DE MAI...



FERMETURE DU CENTRE SOCIAL LES 27, 28 ET 31 MAI

Vernissage "nous voulons des coquelicots"

Exposition proposée par le groupe de Redon autour de la notion de biodiversité, l'impact de l'utilisation des pesticides chimiques sur la chaîne alimentaire, l'environnement, la disparition d'espèces animales et la santé.

Présentation d'alternatives possibles à leur utilisation.

Lundi 27 mai à 18h au Centre Social



Défi Familles



Les équipes du Défi Familles à Alimentation Positive du territoire de Redon. Agglomération ont vécu un **atelier diététique / nutrition** qui a donné des clefs pour se faire plaisir tout en mangeant sain, sans augmenter son budget...

- *diminuer la viande tout en ayant un apport en protéines suffisant = remplacez la viande par céréales + légumineuses, ou par des œufs ;*

- *préférer les céréales complètes ou semi-complètes (plus nutritives et rassiantes que les céréales raffinées) ;*

- *augmenter les légumes pour leur fibres, vitamines, minéraux, leurs couleurs et saveurs :-)*

L'atelier a été également l'occasion de se questionner sur ses habitudes alimentaires, d'imaginer des changements et de réfléchir aux aliments qui peuvent être trouvés localement... Le défi continu pour augmenter les aliments bio et locaux dans son quotidien !

Jeudi 2 - de 12h30 à 13h30 - La visite de la Biocoop, Le Héron Bleu, à Redon

Au programme : **découverte du réseau Biocoop** et ses valeurs, les produits du magasin et le vrac, comment ça marche ? ...



Samedi 11 - de 9h à 15h - Atelier cuisine, avec Marco FELEZ

Au programme : une alimentation saine, atelier de pratique culinaire et les bases, visite du jardin, repas

Quelques infos...

Les Jeudis 2 et 16 - de 9h à 12h - Café bricolage seniors au local commun de la tour Patton

Ouvert à tout adhérent du Centre Social sans condition d'âge. **Venez partager votre esprit créatif lors de cet instant convivial !**

Vendredi 3 - à 14h - Réunion de préparation des sorties de l'été

L'été arrive à grand pas et avec lui ses sorties familles ! Nous vous proposons de participer à la programmation de ces sorties afin qu'elles correspondent à vos envies, pour le plaisir de tous ! **Renseignements auprès de Camille - Ouvert à tous**

2 CAFES DES PARENTS EXCEPTIONNELS

Lundi 6 - de 9h15 à 11h30 - Café des parents externalisé exceptionnellement à Patton

Afin de se faire connaître, de partager un temps convivial et d'inviter de nouvelles familles, nous vous proposons un café des parents en extérieur ! Nous partirons vers 10h du Centre Social ! **Venez nombreux !**

Nous nous retrouverons pour les prochains lundis (sauf le 27 le Centre étant fermé) en Ludothèque, comme à notre habitude !



Lundi 13 - de 10h à 11h30 - Intervention d'Elsa DELAUNAY sur l'emploi et les formations

Après un café partagé, Elsa DELAUNAY interviendra sur l'accès à l'emploi et aux formations. **Gratuit, ouvert à tous...**

Mardi 7 - de 20h à 22h - Et les petits ? Causerie... Conférence - échange sur la petite enfance pour les parents

Frères et sœurs : entre complicité et rivalité... Avec **Isabelle BAGLIN**, formatrice en communication relationnelle et bienveillance... **Gratuit - Ouvert à tous**



Vendredi 10 - Séance à 20h30 - Séance de cirque au théâtre Le Canal : Les dodos



Dans le cadre de la charte culture et solidarité, nous vous proposons un spectacle de cirque : **"Les dodos s'efforcent depuis toujours de faire tomber la tartine du bon côté"**.

N'oubliez pas de vous inscrire auprès de l'accueil du Centre Social avant le 3 mai : tarifs avantageux !

Samedi 18 - de 10h à 12h - 5ème balade urbaine d'un 8 mars à l'autre exclusivement réservé aux femmes !

Départ du Centre Social avec Chloé et Thérèse... Venez découvrir les rues de Redon différents, pique-nique partagé possible après... **Gratuit**

Jeudi 23 - de 9h à 14h - Cuisine d'antan au local commun de la tour Patton

Inscription à l'accueil à partir de 60 ans. 10 personnes maximum. Tarif : 4 € (animation et repas compris).

A venir... Un séjour pour les seniors



Détendez-vous 5 jours et 4 nuits en bord de mer dans le centre Belambra à **Guidel du 29 septembre au 3 octobre 2019**. Dépêchez-vous ! Il reste encore quelques places disponibles. Vous avez + **de 60 ans** les tarifs sont calculés en fonction de votre quotient familial : de 260 € à 400 € (Transport, hébergement, repas et animation de la semaine sont inclus). Une réunion d'information aura lieu le **jeudi 9 mai de 10h à 12h au local commun** de la tour Patton. **Contactez-nous au 02 99 71 44 57.**

**Il nous soutient
pour cette lettre...**

