



LA LETTRE DE CONFLUENCE

N° 65 – Janvier 2020

L'édito

Avec cette nouvelle année qui commence, nous souhaitons à tous les adhérents, bénévoles et habitants du Pays de Redon une bonne et heureuse année 2020.

Que cette année soit remplie de bonheur ! Profitez en pour découvrir notre nouvelle lettre mensuelle ; C'est la dernière lettre que vous recevrez par courrier. Nous poursuivrons à vous les envoyer par email. et vous invitons à venir chercher les Lettre au format papier au Centre Social pour venir rencontrer l'équipe...
تعالو لمشاركتي أنا سناء رحلة نحو اللغة العربية كتابة محادثة
Venez partager avec Sanaa un voyage vers la langue arabe tous les lundis de 14h à 15h30.

Pour commencer la semaine, l'espace convivial vous invite autour d'un café tous les lundis de 9h15 à 10h, suivi du kfé des parents qui vous propose de venir découvrir son programme d'intervention dès le lundi 6 janvier.

Nous vous donnons rendez-vous le vendredi 17 janvier à 18h au



Centre Social pour trinquer tous ensemble à nos bonnes résolutions 2020, dans la joie et la bonne humeur.

Aurélia RUBAUD

Administratrice du Centre Social Confluence

L'interview :

Du changement au secteur Famille

Hélène RIALLAND

Sur cette photo, Hélène, nouvelle référente Famille, arrivée au Centre Social le 1^{er} Octobre. Certains me connaissent déjà, d'autres ont entendu parler de moi ou alors pas du tout. Présente du lundi au vendredi, je vous accompagne selon vos envies, vos souhaits, vos besoins. Le secteur famille propose diverses animations à destination des adultes et enfants adhérents. Certaines perdurent, d'autres évoluent :



Des sorties Famille toujours au rendez-vous une fois par mois. Découvrir, s'amuser, échanger ... autant de bonnes raisons pour partager un bon moment en famille et en groupe. Janvier sera l'occasion de bouger ! Nous vous proposons d'aller patiner ou nager, selon votre envie (25 janvier).

Le Kfé des parents : nouvelle formule. Désormais, un café d'accueil est offert à tout parent qui le souhaite à partir de 9h15 à l'espace convivial pour papoter un peu avant d'aborder les échanges autour de la parentalité de 10h à 11h30. Un programme est proposé pour le 1^{er} semestre avec des interventions régulières. A noter : le mois de janvier est un mois **spécial bien-être** pour débiter l'année en toute sérénité !

Un week-end Famille sera organisé au printemps. C'est le moment de vous faire connaître si vous souhaitez rejoindre l'aventure cette année. Un peu de dépaysement, de la bonne humeur, des activités, des découvertes... pour vivre avec vos enfants un chouette week-end !

Sans oublier : **les sorties culturelles** proposées régulièrement au Théâtre Le Canal ou au Cinémanivel, des **ateliers parents-enfants** à venir pendant les vacances scolaires...

Alors n'hésitez pas à venir nous rejoindre...

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

La photo



**Après-midi festive avec "Noël Ensemble" à l'école Marie Curie...
9 partenaires mobilisés et clôture de la journée avec les Sépanous...**

L'info incontournable

**Vendredi 17 - de 18h à 20h
Vœux du Centre Social**

Animation jeux, dégustation de la galette des Rois et jus de pommes maison, discours...

Gratuit ouvert à tous



Ils nous soutiennent pour cette lettre



Programme du mois de Janvier

QUELQUES INFOS

Vendredi 3 - de 14h à 16h



Sortie ciné en famille :

La Reine des Neiges II

Elsa, Anna, Kristoff, Olaf et Sven voyagent bien au-delà des portes d'Arendelle à la recherche de réponses sur le passé d'Elsa...

**Inscription à l'accueil du Centre Social
2 € par personne**

Mardi 14 - à 18h

Le défi foyer à alimentation positive

Dans le cadre du programme alimentaire de territoire, Redon Agglomération lance un 2ème défi foyer à alimentation positive. Des équipes d'une 10aine de foyers sont accompagnées dans le cadre d'ateliers cuisine, diététique, de visites... pour intégrer plus de produits bio et locaux dans l'alimentation sans augmenter le budget, tout en se faisant plaisir. Chaque équipe est accompagnée par une structure relais dont le Centre Social.

Soirée de lancement. Présentation et information sur le déroulé et les objectifs du défi, prise de connaissance entre les participants, pot convivial à partir de produits locaux et inscriptions au défi.

Pour plus de renseignements, contacter Kristell

Jeudi 16 - de 20h30 à 22h30



Spectacle au Théâtre Le Canal :
« Le maître et Marguerite »

Le Centre Social a identifié 1 spectacle en janvier... C'est une sortie collective accompagnée...

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 et solidarité" permettant d'avoir accès à **2 € le spectacle**... Pour les autres, les tarifs s'échelonnent de 3 à 9 € (+1€ pour les non Redonnais).

Vendredi 24 - De 18h à 19h



Inauguration de l'exposition sur les droits de l'Enfant

Exposition réalisée par des adhérents élaborée pendant les vacances de la Toussaint ; Amnesty International complète le contenu de certains articles de la Charte.

Ouvert à tous - Gratuit

Nouveauté

Chaque lundi de 10h à 11h30

Kfé des parents - spécial Bien-être en Janvier

Lundi 13 - Trucs et astuces pour l'alimentation de nos enfants avec Elise Matignon (Aromazenitude)

Lundi 20 - Yoga du rire avec Lucie Huet

Lundi 27 - Je suis maman et je me détends, atelier relaxation, détente avec Elise Matignon (Aromazenitude)

Chaque lundi de 14h à 15h30

Atelier langue Arabe niveau débutant

Sanaa propose la mise en place d'un atelier parler - écrire dès le 13 janvier...



Tarifs : de 10 à 40 € en fonction du quotient familial (jusqu'en juin 2020)

Samedi 25 - De 13h30 à 18h30

Sortie Famille - Piscine ou Patinoire à Rennes

Envie de bouger et de se dépenser ? Venez patiner ou nager selon vos envies à la patinoire Le Blizz ou à la piscine Les Gayeulles. Vous pourrez aussi selon le temps aller vous balader au Parc des Gayeulles. Départ à 13h30 au Centre Social (13h15 au Parc Anger). Fin des activités vers 17h15 pour un retour au Centre Social prévu vers 18h30. Sur inscription.

Piscine : prévoir maillot de bain, serviette, gel douche, un jeton pour les vestiaires

Patinoire : à partir de 2 ans. Prévoir tenue chaude et confortable, chaussettes hautes, gants (+ si vous le souhaitez : casque, protections genoux et coudes).

**Tarifs : Q1 : 4 €, Q2 : 6 €, Q3 : 8 €, Q4 : 10 € - de 3 ans 18 ans
Q1 : 3 €, Q2 : 4 €, Q3 : 5 €, Q4 : 6 € - mois de 3 ans gratuit**

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 ?

Alimentation responsable : la lettre de janvier est accompagnée du calendrier des saisons qui peut être utile. Il est à retirer à l'Accueil...

