

LETTRE DU CENTRE CONFLUENCE

NOVEMBRE
2022

- n°99 -



edito

Chers adhérents, bénévoles, administrateurs, salariés, partenaires, habitants de Redon et d'ailleurs, Je suis heureuse de rejoindre le centre social en tant qu'animatrice famille.

Le secteur famille est ouvert à toutes les personnes des quartiers de Redon et du centre-ville, et des environs, aux familles monoparentales, homoparentales, hétéroparentales, aux grands-parents et leurs petits-enfants, qu'on soit avec ou sans handicap, quelle que soit notre religion si on en a une.

Vous avez des envies d'activités pour vous avec ou sans vos enfants ? de sorties ? Vous avez besoin d'échanger autour de la parentalité seul ou en groupe ? De partir en week-end ? Parlons-en ensemble !

Mon numéro de portable (les échanges par textos fonctionnent aussi !) : 07.61.89.43.24
Par mail : famille@confluence.asso.fr (ou sur notre page Facebook)



Mélanie Gutknecht - Animatrice Famille

à la une

Être parent et bien dormir

Vous êtes (futurs) parents ? grands-parents ? assistant.e familial.e ?

Le samedi 26 novembre à 9h15, nous vous invitons à des ateliers : « **Être parent et bien dormir** »

Nous aurons la chance d'accueillir 3 intervenantes :

- Caroline DECRE, **conseillère en puériculture et parentalité** spécialisée dans le sommeil de l'enfant (0/6 ans). *Venez découvrir* des moyens concrets et ludiques pour accompagner votre enfant vers un sommeil serein. *Au programme* : Quand fera-t-il/elle ses nuits ? Les idées reçues sur le sommeil. Les causes des troubles du sommeil chez l'enfant. *Plus d'info*: www.caroline.decre
- Laurence SYLVESTRE, **sophrologue et psychologue** Laurence Sylvestre, **sophrologue** propose des ateliers pour apprivoiser le stress et améliorer la qualité du sommeil de l'adulte. *Au programme*: l'horloge biologique, le cycle du sommeil, l'hygiène du sommeil, les apports de la sophrologie pour être acteur de son sommeil et un temps pratique d'initiation à la sophrologie.
- Aurélie BUIGUES, **naturopathe** accompagne les personnes vers une meilleure qualité de vie par des méthodes naturelles. Venez découvrir des solutions pratiques pour vous détendre. *Au programme*: Comprendre les mécanismes du sommeil chez l'adulte et son impact sur la santé; Quels sont les outils naturels qui existent? *Plus d'info*: nature-holistic.fr

Un atelier au choix, gratuit sur inscription.



Le samedi 26 Novembre 2022

de 9h15 à 11h30

Participez à un atelier:
Être parent et bien dormir

- "Quand fera-t-il/ t-elle ses nuits"? avec Caroline Decré, infirmière puéricultrice www.carolinedecre.fr
- " Être acteur de son sommeil, théorie et pratique" avec Laurence Sylvestre, psychologue et sophrologue
- "Le sommeil par les plantes" avec Aurélie Buigues, naturopathe



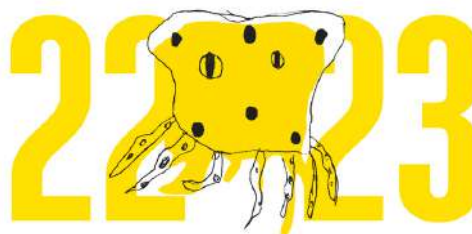
zoom sur



TOUS AU THÉÂTRE !

Comme l'an passé, le centre Confluence vous propose d'aller au théâtre du Canal à petits prix. Au total, 8 spectacles ont été réservés avec un nombre de place limité. Les **réservations sont ouvertes pour le premier spectacle "L'île"** qui aura lieu le 1er décembre à 20h30. Réservez vite votre place avant le mercredi 16 novembre à l'accueil du centre !

Tarif en fonction du coefficient : 3€ / 5€ / 7€ / 9€



agenda

- ✦ **Causerie: Comment éduquer et rester zen ?**
Mardi 8 novembre à 20h45
Rencontre gratuite & ouverte à tous
- ✦ **Venue des Glaneurs de Redon**
Mardi 8 novembre de 17h à 18h30
L'occasion de rencontrer le réseau de Glaneurs du pays de Redon et de faire le plein de bons légumes et fruits gratuits !
- ✦ **Première rencontre du Club Culture**
Mercredi 9 novembre à 18h00
Ouvert à tous - Voir ci-contre →
- ✦ **Quand les femmes se mettent en mouvement**
Vendredi 18 novembre de 10h00 à 16h00
Pensez à apporter votre repas et à venir avec une tenue confortable.
Renseignements auprès de Kristell.
- ✦ **Prochaine commission Senior**
Lundi 21 novembre de 14h00 à 16h00
Vous avez des envies, des idées pour le secteur senior ? On se retrouve en salle Belle Ile pour imaginer ensemble les activités à venir.
Inscription auprès de Vanessa : senior@confluence.asso.fr.
- ✦ **Club Parents**
Lundi 21 novembre de 10h00 à 11h30
Et vous, comment dormez-vous depuis que vous êtes parents ?
Ouvert à tous - gratuit - sans inscription
- ✦ **Café Senior : Quel habitat pour nos vieux jours ?**
Lundi 28 novembre de 14h00 à 16h00
Café senior en salle Belle Ile
Gratuit - sans inscription



infos pratiques

Centre social Confluence

5 rue Guy Pabois, 35600 Redon
Tel : 02.99.71.44.57
Email : cs.redon@confluence.asso.fr
site internet : www.confluence.asso.fr
Facebook : facebook.com/cs.redon

Horaires d'ouverture

Lundi 9h - 12h / 14h - 18h
Mardi 9h - 12h* / 14h - 18h
Mercredi 9h - 12h / 14h - 17h
Jedi 9h - 12h / 14h - 18h
Vendredi 9h - 12h / 14h - 17h

* accueil fermé le mardi matin

à noter

• CLUB CULTURE

1ère rencontre le **mercredi 9 novembre à 18h**
Si vous aimez la culture et le partage, venez découvrir le club culture lors de cette première rencontre ! L'objectif de ce club est choisir des sorties culturelles à faire (ciné, théâtre, lecture, expo...) puis de se réunir pour en parler et échanger ! Rendez-vous le 9 novembre pour en savoir plus.

Plus d'infos au 07.60.65.07.16 / ateliers@confluence.asso.fr

• Repas partagé et spectacle : d'un 8 mars à l'autre

Vendredi 25 novembre :

Rendez-vous au centre social à **18h30** pour un repas partagé, puis à **20h30** nous irons voir ensemble au théâtre le Canal le spectacle "**Capharnaüm**"

Inscription à l'accueil du centre avant le mardi 15 novembre.

Tarifs en fonction du quotient familial: 3, 5, 7, 9 €.

Renseignements auprès de Kristell.



CAPHARNAÛM

Ci* IT'S TÛ TIME

[THÉÂTRE / DÈS 14 ANS]

VEN. 25 NOV. | 20H30 | LE CANAL

À la suite d'une correspondance de train manquée, une femme se retrouve hébergée pour la nuit chez Marguerite. Celle-ci ne jette rien, conserve tout : "on ne sait jamais, ça peut toujours servir...". Derrière l'excentricité et le physique anodin de la vieille dame se cachent un destin rebelle et un esprit frondeur. Ce récit rocambolesque questionne la société de consommation qui nous consume au quotidien.

ET LES PETITS ?

Causeries...

Conférences - Échanges sur la petite enfance

Revisiter les idées reçues sur les jeunes enfants
Comment éduquer et rester zen ?

MARDI 8 NOVEMBRE à 20H15
- au centre confluence -

Avec Anne-Marie FONTAINE
formatrice auprès des professionnels de la petite enfance et maître de conférence en psychologie de l'enfant

RENCONTRE GRATUITE ET OUVERTE À TOUS

Organisée par :

- Le Centre Social Confluence
- Les RPE de Redon Agglomération

