

Contacts & informations

Adhésion annuelle à l'association : 30€

Une adhésion par foyer, valable dans toutes les associations du réseau national Familles Rurales

 Maison Enfance et Familles
1 rue de la châtaigneraie
35440 Dingé

 www.famillesrurales.org/dinge

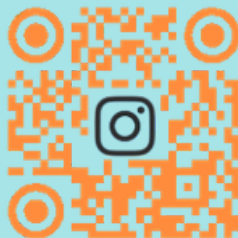


Fami Dingé

Familles rurales Dingé EVS



familles_rurales_dinge



Helloasso Familles Rurales Dingé



asso.dinge@famillesrurales.org



06.49.65.76.02

**Réservation
ateliers & activités
sur Helloasso :**




CHÈQUE-VACANCES

Familles Rurales

Espace de Vie Sociale

Dingé

Un
lieu
pensé
par
et
pour
les
habitants

Septembre

à

décembre

2

0

2

6

Agenda
des activités



1 dimanche, 1 découverte

10h / 12h

Sur inscription - Places limitées

Chaque mois, une activité ouverte à toutes et tous, pour explorer une passion, un savoir-faire ou le patrimoine local. Venez seul, en famille ou entre amis.

20 septembre

Lâcher prise & improvisation

Rire et détente à travers des jeux ludiques d'impro pour laisser place à la spontanéité et l'imagination ! Aucune expérience n'est nécessaire, Animé par Alban et Johanna
Gratuit - À partir de 10 ans

18 octobre

Découverte de la rigole du boulet

Partez en balade à la découverte de la Rigole du Boulet, à travers son histoire et son environnement. Animé par Daniel
Gratuit

29 novembre

Danse africaine

Venez découvrir les danses africaines : une invitation à bouger, s'amuser et partager un moment plein d'énergie, quel que soit votre niveau. Animé par Anietchka
Gratuit - À partir de 16 ans

6 décembre

Préparation de nems

Apprenez à préparer de délicieux nems maison ! Un atelier gourmand pour découvrir de nouvelles saveurs et repartir avec des astuces à refaire chez soi. Animé par Mme Nguyen
Participation de 5€
Tous publics - Enfants accompagnés

Rendez-vous

Fais le ta même! DIY Noël

Samedi 21 novembre - 10h/18h - À la MEF

Préparez Noël dans une ambiance chaleureuse et participative, en réalisant des créations faites main. Vous avez un savoir-faire, une technique à partager ? N'hésitez pas à nous contacter pour proposer un atelier et faire découvrir vos talents !

5€ / adulte + participation à certains ateliers

Activités

Piano

Mardi entre
16h30 et 20h30

Cours de 30 mn
Tous niveaux
Animé par Françoise Morin
500 € l'année

Sophrologie

1er mardi du mois
19h30/20h30

8/09, 3/11, 8/12
Animé par Estelle Hazard
10€ la séance

Création couture

Mardi-14h/17h
et jeudi-20h/23h

Animé par Jeanine
5 € la séance

Club numérique

Mardi-18h/20h

Exploration des outils numériques et partage de connaissances : alternance entre ateliers thématiques et accompagnement individuel. Animé par Annie et Daniel
Gratuit

Hatha Yoga

Jeudi-19h30/20h45

Animé par Odile
150€ l'année

Café Tricot-crochet

1 mercredi par mois
de 20h à 22h

23/09, 14/10, 18/11, 16/12
Animé par Gaëlle
Gratuit

Dessin

1er mardi du mois
19h30/21h30

Groupe de dessin tous niveaux. S'initier, se perfectionner, découvrir, transmettre des techniques, conseils,... Animé par Alban
Gratuit - Tous niveaux

Improvisation théâtrale

1 samedi/mois
10h/12h30

26/09, 10/10, 7/11, 12/12
(+ 1 lundi / mois - 20h/22h)

Animé par la Cie Le Temps d'une Halte

160 € l'année

Danser l'instant

1 samedi/mois
10h/13h

19/09, 17/10, 14/11,
(dimanche) 13/12

Animé par Jeannick Thual
25€ la séance

Accompagnement à la scolarité

Sur demande

Accompagnement des enfants et des adolescents : aide aux devoirs, à l'acquisition de méthodes d'organisation et d'apprentissage.

Gratuit

Volontaire pour accompagner des élèves ?
Merci de nous contacter.

Rencontres thématiques

À la MEF - Gratuit / Sur inscription

Numérique : LINUX

Mardi 22 septembre - 19h30/21h30

« Passer à Windows 11, une fatalité ? Et si vous adoptiez Linux ? Soirée découverte, démonstration et échanges. Animé par Familles Rurales et les Moutons Électriques

Gestion du stress

Jeudi 15 octobre - 18h/20h

C'est quoi le stress ? Pourquoi tout le monde s'en plaint-il ? Comment le gérer ? Atelier inter-actif de 2h pour apprendre ensemble les secrets de celui perçu comme ennemi public... Peut-être pas si mauvais que ça ! Animé par Charlene Dénoyès, psychologue

Familles d'ici de là

Des ateliers à partager autour de la parentalité.

À la MEF - Gratuit / Sur inscription

Atelier théâtre parents/enfants

Inventer, créer et jouer en famille. Avec Marion Delabougliose - Cie Goûter la consoude
Les vendredis 9, 16 & 23 octobre
19h/21h30

Cuisine et nature

Stimuler la créativité avec un goûter sauvage. À partir de 6 ans. Avec Malika Teneur - L'Éveil de Flore
Samedi 24 octobre - 14h/17h

Peinture

La peinture pour développer la confiance et se libérer des tensions. À partir de 6 ans Avec Léo Régeard
Les dimanches 8, 15 & 22 novembre
10h/12h

En partenariat avec Le Bois des Ludes, les bibliothèques et l'UFCV