

Où nous trouver ?

à la Maison de l'Enfance et des Familles, 1 rue de la Châtaigneraie
35440 Dingé

Comment nous contacter ?

Au 02 99 45 09 87 ou au 06.49.65.76.02
Par mail : asso.dinge@famillesrurales.org

Sur internet :

<http://www.famillesrurales.org/dinge/>

<https://www.facebook.com/Familles-rurales-Dingé-EVS>



Chèques vacances acceptés

Montant de l'adhésion annuelle : 28,50€

Elle est valable pour tous les membres d'un même foyer et donne accès à toutes les activités proposées par les associations familles rurales.

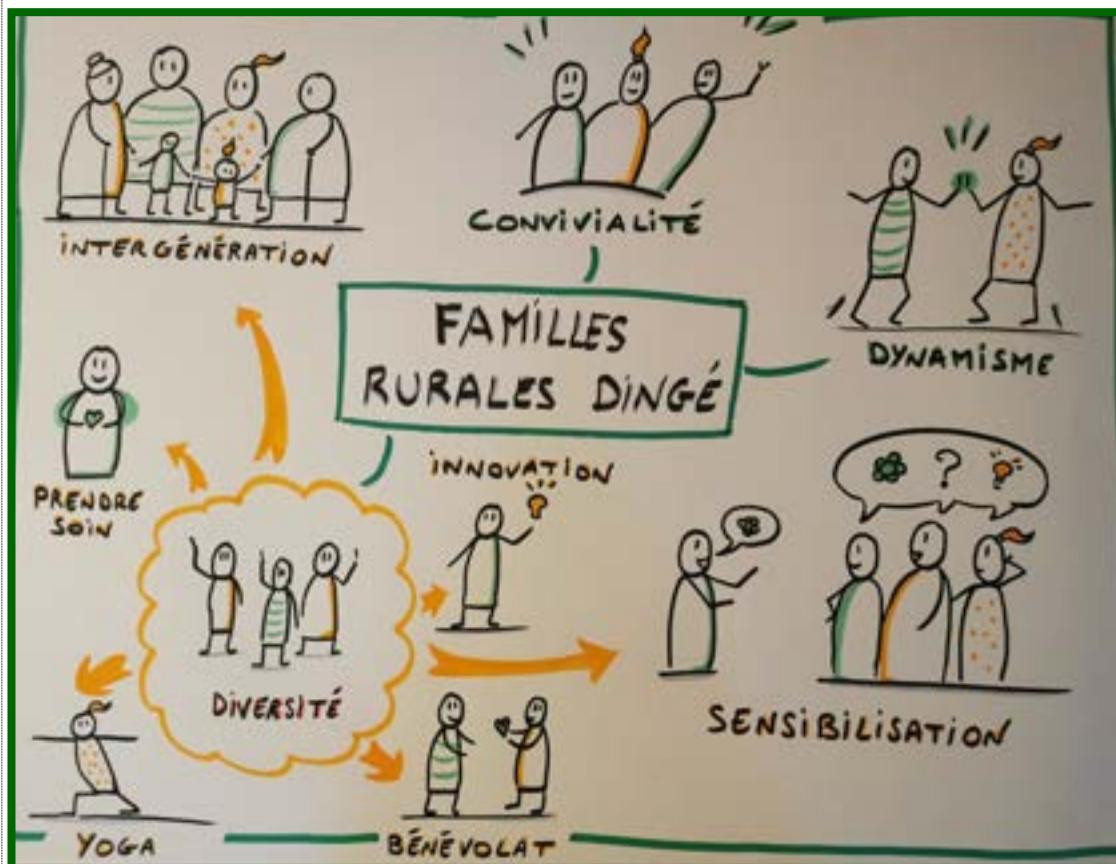
Partenaires financeurs : REAAP et Jeunesse - CAF35, égalité femmes hommes - CD35, Espace jeux - CCBR, Fonctionnement - CAF35, SDJES, commune de Dingé



Dingé

Espace de Vie Sociale

2022 - 2023



Un Espace de Vie Sociale

C'est un lieu de proximité, pour favoriser les solidarités.

C'est un projet, soutenu par la CAF 35 et mené par l'association, qui est accompagnée par une fédération d'éducation populaire, Familles Rurales 35.

Un Conseil d'Administration fait de bénévoles

Présidente : Annie Pinson Trésorière : Camille Morel

Vice-Trésorier : Franck Roger

Administratrices : Paskell Pham, Elodie Rondin, Stéphanie Bedel
Delphine Nobilet, membre de droit (conseillère municipale)

Une commission parentalité

Des parents se réunissent pour échanger sur les besoins et actions possibles en terme de parentalité, en appui à l'association.

Si vous souhaitez y participer, contacter nous !

Une équipe de salariées

Coordinatrice de l'EVS :

Malika Teneur

Animatrice Jeunesse :

Clara Juet

Animatrice petite enfance et

Directrice de l'Accueil de Loisirs :

Céline Riem

Par et pour les habitants

L'association évolue
avec vous !

N'hésitez pas à venir nous rencontrer, l'Espace de Vie Sociale est ouvert à tous et à tous les âges !



PETITE ENFANCE
Accueillir les tout petits



ENFANCE
Bien grandir



JEUNESSE
Donner vie à ses projets



ÉDUCATION
ET PRÉVENTION
Accompagner les familles



CONSOMMATION
ET VIE PRATIQUE
Vivre mieux au quotidien



LOISIRS
ET CULTURE
Bouger, sortir, découvrir



ENTRAIDE
ET CONVIVIALITÉ
Se rencontrer, échanger, être solidaire

L'association propose,

à travers son EVS :

- ◆ d'accompagner les initiatives (séjours, sorties, activités..)
- ◆ de renforcer les liens et les solidarités entre les habitants et les générations (échanges de savoirs, ateliers..)
- ◆ d'être à l'écoute des habitants
- ◆ une offre de service utile à la population (accompagnement à la scolarité, ateliers numériques, espace jeux..)
- ◆ de soutenir la fonction parentale (ateliers parentalité, conférences, ateliers parents-enfants...)
- ◆ des activités accessibles à tout-e-s (tarifs en fonction des revenus ou du quotient familial, chèques vacances...)



Espace-jeux 0-4 ans

C'est un lieu d'éveil, de rencontre, de détente et d'animation collective pour les enfants de moins de 4 ans accompagnés d'un-e assistant-e maternel-le.

Les mardis de 9h30 à 11h30

L'équipe d'animation propose des activités ludiques et pédagogiques adaptées aux tranches d'âges et dans le respect des rythmes de l'enfant.

**Toute l'année, mercredis et vacances scolaires
Accueil à la journée ou demi journée avec ou sans repas,
de 7h30 à 19h.**

Contact : al.dinge@famillesrurales.org
06.50.50.82.18

Soirées Discussions / apéro dinatoire

Venez discuter des sujets qui vous intéressent et pourquoi pas mettre en place un projet ensemble ?

Pour les 14-18 ans, 1 fois par mois,
animées et accompagnées par Clara Juet



JEUNESSE
Donner vie à ses projets

«Mieux se connaître pour mieux s'orientier»

Stage avec Séverine Diard, coach en orientation scolaire

Pour aborder sereinement tes choix d'orientation, prend le temps de réfléchir à ce que tu aimes faire et ce qui compte vraiment pour toi !

de la 3ème au Lycée.

Les 24-25-26 octobre de 14h à 17h, à la salle multisport de Tinténiac

En partenariat avec le Service Information Jeunesse
entre 30 et 60€ les 3 jours selon les revenus

PSC1 - Gestes de premiers secours

le jeudi 3 novembre de 9h à 17h30

de 10 ans à 15 ans, entre 25 et 50€ selon les revenus.



ENTRAIDE
ET CONVIVIALITÉ
Se rencontrer, échanger, être solidaire

PSC1
Gestes de premiers secours
le vendredi 4 novembre de 9h à 17h30
ADULTES, entre 25 et 50€ selon les revenus.

Echanges de savoirs

Emotions, Médecine Traditionnelle Chinoise & Astrologie

De l'importance de la libre circulation de nos émotions, des énergies au service de notre corps, vers un début de compréhension au regard de la carte du ciel, au moment de notre naissance.

Avec Céline Becquerelle, énergéticienne
Le lundi 12/12 à 20h

Point Médiation Numérique

Permanences : découverte des outils numériques, prise en main, aide aux démarches en ligne... selon vos besoins.

avec des bénévoles animateurs : Annie, Alban et Daniel

Ouvert à tous, les mardis de 18h à 20h sur inscription

Ateliers trucs et astuces : les outils en ligne et la gestion des données, Sauvegarde en ligne ou pas ? Comment faire ses démarches ?

avec Delphine Morin, animatrice à l'association les moutons électriques

Pour tous, le mardi 4 octobre de 18h à 20h

Gratuit sur inscription

Visite de la ferme « Fleur de vie »

Venez visitez une ferme en biodynamie et en traction animale avec Marie Malaizier qui vous présentera sa culture de plantes et ses tisanes. Nicolas Hyon, animateur nature, vous fera découvrir la richesse de la faune et la flore sur la ferme.

Le samedi 17 septembre de 10h à 12h, gratuit, sur inscription, à partir de 6 ans, à St Thual

Ateliers d'herboristerie familiale

Avec Malika, animatrice en herboristerie

Le lundi 10 octobre de 19h30 à 21h
les plantes de l'immunité avant l'hiver, réalisation d'un sirop

Le lundi 21 Novembre de 19h30 à 21h
les plantes du stress et du sommeil, réalisation d'une alcoolature

Sur inscription, 5€ adhérent, 10€ non adhérent

♦ Accompagnement à la scolarité



ÉDUCATION
ET PRÉVENTION
Accompagner les familles

Une aide aux devoirs (individuelle et en groupe) - L'acquisition de méthodes (recherches documentaires, organisation..) - Des apports culturels
Assuré par des bénévoles, n'hésitez pas à nous contacter !

♦ Ateliers parentalité

Avec Monica Mejia, psychologue clinicienne à « la vie des parents »

Lundi 17 octobre : Comment gérer les conflits dans la fratrie ?

Mercredi 30 novembre : Comment poser un cadre solide et sécurisant ?

de 20h à 22h, sur inscription

♦ Ateliers parents-enfants

Massages initiation bien être en famille : le samedi 15/10

De 10h à 10h45 pour les 3-4 ans + 1 parent (pour 8 duos)

De 11h15 à 12h15 pour les 5-8 ans + 1 parent (pour 10 duos)

Avec Laëtitia Piedvache, masseuse professionnelle à NUAD

Atelier cuisine « gâteaux de Noël » : le samedi 10/12 de 10h à 12h

Confections à base de chocolat, épices et sucres alternatifs, avec quelles farines ? Dégustation d'un chocolat chaud ou jus pommes, aux épices (pour 4 duos). Avec Elodie Vigier, pâtissière à Tea Gâteau

gratuits - financés par la CAF35, sur inscription

♦ **Création couture**

Jeanine Duval vous accompagne pas à pas dans la réalisation de vos créations couture.

Adultes : les mardis de 14h à 17h et les jeudis de 20h à 23h - 4,50 €

Ados : les vendredis 18h à 20h

♦ **Café Tricot - Crochet**

Avec **Gaëlle Dubois**, échanges de savoirs autour du tricot et du crochet.

1 mercredi par mois : les 21/09 - 19/10 - 23/11 - 14/12

♦ **Chorale**

Suzanne Busson de l'Ecole Martenot propose cet atelier pour tous ceux qui veulent chanter. Le répertoire est large : du moyen âge au contemporain en passant par le jazz.

Les jeudis de 20h45 à 22h à partir du 15/09

Tarif : 120 €

♦ **Guitare**

En cours individuels **les jeudis entre 16h30 et 20h45**

avec **Alexandre**, formé à l'école Martenot

450€ l'année - 300€ à 2

♦ **Musique enfant**

Avec **Suzanne Busson**

Les jeudis de 16h45 à 17h30

1 semaine sur 2 pour les 4/6 ans et les 6/10 ans

Soit 120€ pour 15 séances dans l'année



Les nouvelles oratrices :

cercle de formation pour femmes

En réunion, en entretiens, en RDV, en diner... Faites entendre vos idées !

avec 2 coachs en prise de parole et comédiennes

« Comment se sentir plus légitime, claire et concise dans ses propos ?

Comment rester authentique, vivre et transmettre des émotions à l'oral ?

Nous proposons un environnement solidaire et compétent pour que les

femmes s'entraînent et s'entraident » *Les nouvelles oratrices*.

Pour les femmes de tout âge, à partir de 18 ans

Les samedis 19/11 et 3/12 de 9h30 à 17h30

Entre 25 et 50€ selon les revenus, service de baby sitting possible

♦ **Ateliers théâtre et improvisation**

avec **Blanche Rérolle**, de la cie Le temps d'une halte.

Une fois par mois, un moment collectif pour explorer son imaginaire et sa créativité, dompter sa peur du vide, et développer son plaisir du jeu théâtral. Tous les niveaux sont acceptés.

Adultes et jeunes à partir de 16 ans

1 samedi par mois les 8/10 - 12/11 – 10/12 – 14/01 – 11/02 – 11/03– 1/04 ou 8/04- 13/05- 10/06 de 10h à 13h ou 14h à 17h à déterminer.

Tarif : 150€ l'année

♦ **Cycle d'ateliers Relaxation Massages**

Avec **Catherine Lagneau**, masseuse et sophrologue

Relaxation coréenne, massages habillés et Pilates

Cycle de 8 séances les dimanches de 10h à 13h tous les 15 jours : dates à déterminer

♦ **Wutao et Danse libre**

avec **Solène Lefort**, instructrice de Wutao

Séances collectives pour onduler, inspirer-expirer, défroisser les plis du corps. Peu à peu... le mouvement devient danse, le geste devient sentiment, le corps s'ancre et se déploie.

Les vendredis de 19h15 à 20h15 à partir du 16/09

Tarifs : 12€ par atelier ou 100€ les 10 ateliers

de 20h30 à 21h30 : après la séance de Wutao, un atelier de Danse Libre vous sera proposé à prix libre !

inscriptions au 07.87.19.00.77

♦ **Sophrologie**

Avec **Estelle Hazard**, sophrologue

Les 1ers lundis du mois : 3/10 – 7/11 – 5/12 – 9/01 – 6/02 – 6/03 – 3/04 - 8/05 – 5/06

Pour chasser le stress et la fatigue, se libérer des tensions négatives en installant le calme par la respiration et la visualisation.

de 20h15 à 21h15, 10€ par atelier, inscriptions au 06 95 06 08 98

♦ **Hatha Yoga**

Odile Rogerg vous accompagnera dans une pratique douce du yoga.

Les jeudis de 19h15 à 20h15 et de 20h30 à 21h30

Tarif : 140 € - cours d'essai le jeudi 15/09

Nouveau : créneaux yoga enfants 6-11 ans ou parents-enfants possibles les samedis, journée d'essai le samedi 10/09.