

# Espace de Vie Sociale

Septembre à décembre 2023



**LOISIRS ET  
CULTURE**

Bouger, sortir, découvrir



## Chorale

**Suzanne Busson - École Martenot**

Un large répertoire, du Moyen Âge au contemporain en passant par le jazz.

**Jeudi 20h45-22h à partir du 15/09 - 120€/année**



## Piano

**Suzanne Busson - Jeudi 16h30 - 20h30 - 450€/année**



## Improvisation théâtrale

**Blanche Rérolle - Cie Le Temps d'une Halte**

Ateliers de théâtre bimensuels, animés avec bienveillance, pour explorer son imaginaire et sa créativité, laisser place à sa spontanéité et développer son plaisir du jeu. Des moments collectifs, ludiques et imprévisibles !

**1 mercredi 20h-22h et 1 samedi 10h-12h30 / mois - 260€/année**



## Hatha Yoga

**Odile Rogerg**

Pour une pratique douce du yoga.

**Jeudi 19h30-20h30 - 150 €/année**



## Sophrologie

**Estelle Hazard - Sophrologue**

Chasser stress et fatigue, se libérer des tensions négatives et installer le calme par la respiration et la visualisation.

**1er mardi du mois 19h30 - 20h30, 10€/ séance - Inscription: 06 95 06 08 98**



## Wutao

**Solène Lefort - Instructrice de Wutao®**

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.

**3 mardis /mois 19h-20h - 12€/atelier ou 200€/carte 20 cours - Inscription: 07 87 19 00 77**

## Danse Libre

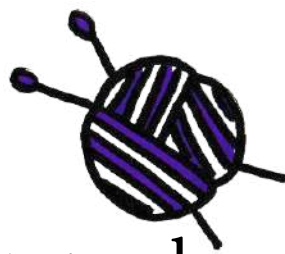
**Solène Lefort - 3 mardis / mois 20h - 21h30 - Prix libre**

**Inscription: 07 87 19 00 77**



# Échanges de savoirs

## Tricot - Crochet



**Gaëlle Dubois** - Échanges de savoirs autour du tricot et du crochet.

**1 mercredi / mois 20h-22h - Gratuit**

## English Conversation



**Pascale Wolf** - Temps d'échanges intergénérationnels en anglais.

**Lundi 20h - 22h - Gratuit - Possibilité de monter un projet de voyage à Jersey**



## Création couture

**Jeanine Duval** - Réalisation pas-à-pas de vos créations couture.

**Mardi 14h-17h et jeudi 20h-23h - 5€/atelier**



## Permanences numériques

**Annie, Alban et Daniel** - animateurs bénévoles

Découverte des outils numériques, prise en main, aides aux démarches en ligne... selon vos besoins.

**Mardi 18h-20h - Gratuit - Sur inscription**

## Cycle d'ateliers d'herboristerie pratique



**Malika, animatrice en herboristerie et conseillère en nutrition**

Apprendre à réaliser ses propres remèdes à partir des plantes les plus courantes, connaître leurs propriétés et modes d'utilisation. Découvrir quelques recettes à base de plantes sauvages comestibles. Places limitées

**1 samedi / mois, 14h-16h30 en partenariat avec le tiers-lieu Le Poirier à Hédé-Bazouges. (Thèmes et dates sur demande)**

**200€ tarif réduit / 225€ / 250€ tarif solidaire pour l'année**



## Balades botaniques

**Malika, animatrice en herboristerie et en ethnobotanique**

À la rencontre des plantes, pour apprendre à les reconnaître, leurs familles et leurs usages

**8€ adhérent / 10€ non adhérent - Sur inscription**

# Accompagnement à la scolarité

**Annie, Stéphanie, Isabelle et David - animateurs bénévoles**



Accompagnement des enfants et adolescents dans leur scolarité, en apportant une aide aux devoirs et à l'acquisition de méthodes d'organisation et d'apprentissage.

**Nous contacter pour toutes questions ou si vous souhaitez devenir bénévole !**



**ENFANCE**  
Bien grandir

## Accueil de Loisirs

Activités ludiques et pédagogiques adaptées aux tranches d'âges, dans le respect des rythmes de l'enfant et encadrées par l'équipe d'animation.

**Mercredis et vacances scolaires - 7h30- 19h - Accueil journée ou demi-journée, avec ou sans repas**  
**[al.dinge@famillesrurales.org](mailto:al.dinge@famillesrurales.org) / 06 50 50 82 18**

## EN SEPTEMBRE

**Samedi 16/09 - Journée de la Fleur Française - En partenariat avec**



**10h / 12h - Balade botanique et chasse aux bouquets dans Dingé**

En lien avec le collectif de la Fleur Française, venez participer à une visite botanique et une chasse aux bouquets, dissimulés dans Dingé.  
*Malika, animatrice en herboristerie et ethnobotanique* - 8€ adhérent / 10€ non adhérent - Sur inscription

**14h / 15h - Visite de la ferme florale "Ça pousse Marguerite" à Dingé**





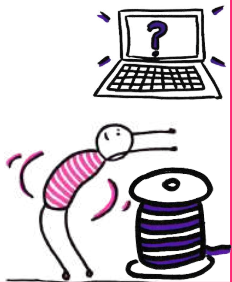






Visite de la ferme dans le cadre de la Journée de la Fleur Française  
*Émilie Meillac, productrice de fleurs* - Gratuit - Sur inscription

**15h30 / 17h - Atelier de couronnes de fleurs séchées**

*Émilie Meillac, productrice de fleurs* - 20€ adhérents / 25 € non adhérents - Sur inscription - Places limitées - À partir de 12 ans



# SEPTEMBRE 2023

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1	2	3
4	5 	6	7	8	9 <b>FORUM DES ASSOS - 10h/12h</b>	10
11	12	13	14	15	16   <b>Journée de la Fleur Française</b>	17
18 	19 	20 	21 	22	23	24
25 	26 	27 	28 	29	30	



# EN OCTOBRE

## **Mardi 3/10 - Atelier cosmétique**

Réalisez vos crèmes à base d'eau florale, macérât de plantes et cire d'abeille. Repartez avec votre préparation adaptée à votre peau et un livret de recettes.

*Malika - animatrice en herboristerie* - **19h30/21h** - 15€ adhérent/ 20€ non adhérent - [Sur inscription](#)

## **Samedi 7/10 - Café gourmand des parents**

Un samedi par mois, Audrey et une bénévole vous accueillent pour un temps convivial d'interconnaissance et d'échange entre parents, de sociabilité et de motricité libre pour les enfants de moins de 4 ans (possibilité d'être accompagnés d'enfants plus âgés) !

*Audrey Loeuilliette, Consultante en parentalité créative* - **10h / 12h** - Gratuit (financé par la CAF35) - [Sur inscription](#) - Participation libre

## **Mardi 10/10 : Conférence dans la cadre de la semaine de la santé mentale - « Vivre les troubles psychiques au sein de la famille »**

Deux infirmières du CReFaP (Centre Ressource Famille et Maladies Psychiques) répondront à vos questions et pourront vous orienter.

**19h30 / 21h** - Gratuit, en partenariat avec la médiathèque Les sources à Combours - [Sur inscription](#) à [mediatheque@combours.com](mailto:mediatheque@combours.com) / 02 23 16 47 73

## **Samedi 14/10 - Balade botanique et cycle d'herboristerie**

Informations sur demande



*Malika, animatrice en herboristerie* - 15€ adhérent/ 20€ non adhérent - [Sur inscription](#)

## **Mardi 17/10 - Soirée parentalité « Notions d'intimité et de consentement »**

Qu'est ce qu'une éducation à la sexualité adaptée ? Espace de parole et de réflexion sur l'éducation à la sexualité dès la petite enfance à partir des représentations des adultes et de situations quotidiennes (intimité, consentement, questions des enfants sur la reproduction, etc.). Échanger sur ce qui peut être dit ou fait. Mieux comprendre le développement psychosexuel des enfants.

Identifier des pistes d'actions

*Suzanne Joly, Formatrice Égalité* - **20h / 22h** - Gratuit - [Sur inscription](#)

## **Samedi 21 et dimanche 22/10 - Stage wutao®**

Éveiller l'âme du corps, le Wutao® est un art corporel contemporain global et unique créé en 2000 par un couple de Français. L'art du Wutao se décline en 12 mouvements de base et une dizaine d'éveils de l'onde. Il se pratique debout, assis et au sol. Il s'adresse à toutes et tous sans condition d'âge.

Coanimé par *Florence PAUCHET* et *Solène LEFORT*

Le weekend: 100€ adhérent / 150€ non adhérent - [Sur inscription](#) à [solene.lefort@hotmail.fr](mailto:solene.lefort@hotmail.fr) / 07 87 19 00 77













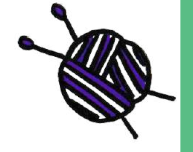




## **Samedi 28/10 - Massage bébé (0 à 1 an)**

Apprenez à masser votre bébé en famille, en couple, avec vos aînés. Les massages soulagent les douleurs digestives, diminuent les pleurs et améliorent le sommeil. Différents thèmes liés à la parentalité pourront aussi être abordés selon les besoins. Séance découverte offerte puis participation à prix libre, en fonction des revenus.

*Mélanie LEPLET, Instructrice massage bébé* - **10h à 11h30** - [Sur inscription](#)



# OCTOBRE 2023

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						1
2 	3 <b>Atelier cosmétique</b> 	4	5 	6	7 <b>Café des parents</b> 	8
9 	10 <b>Conférence médiathèque</b> 	11	12 	13	14 	15
16 	17 <b>Soirée parentalité</b> 	18 	19 	20	21 	22 
23	24	25	26	27	28 	29
30	31					

# EN NOVEMBRE

## Samedi 4/11 - Formation CNV (Communication Non Violente)

Cette journée de formation vous apportera les bases de la Communication Non Violente et de la méthode ESPERE. Elle vous permettra de (re)découvrir et mettre en pratique la communication bienveillante, des outils pour construire une communication saine et harmonieuse dans le couple, au sein de la famille ou dans les situations quotidiennes. Elle est aussi un espace d'échange et de partage d'expériences.

*Joachim PAVIOT, formateur spécialisé en compétences psychosociales, formé à la Communication non violente (CNV), à la méthode ESPERE et à la Psychologie positive*  
**9h30-12h30 / 13h30-17h30** – 25€ / 10€ réduit (minimas, étudiants...) - Sur inscription

## Samedi 11/11 - Balade botanique et cycle d'herboristerie

Informations sur demande

*Malika, animatrice en herboristerie* - 15€ adhérent/ 20€ non adhérent - Sur inscription



## Mardi 14/11 - Soirée parentalité "La charge mentale"

Qu'est ce que la parentalité égalitaire ? Suzanne Joly propose un espace de parole et de réflexion sur la répartition de la charge mentale dans la famille. À partir de vos représentations, venez exprimer des situations de la vie quotidienne et comprendre, d'un point de vue théorique, les rouages de ce type de charges invisibles et leur répartition genrée, et identifier des pistes d'actions.

*Suzanne Joly, formatrice Égalité* - **20h / 22h** - Gratuit - Sur inscription

## Samedi 18/11 - Café gourmand des parents

Un samedi par mois, Audrey et une bénévoles vous accueillent pour un temps se veut un temps convivial d'interconnaissance et d'échange pour les parents et de sociabilité et de motricité libre pour les enfants de moins de 4 ans (possibilité d'être accompagnés d'enfants plus âgés) !

*Audrey Loeuilliette, consultante en parentalité créative* - **10h / 12h** - Gratuit (financé par la CAF35) - Sur inscription - Participation libre

## Samedi 25 et dimanche 26/11 - Stage Riposte

Stage d'autodéfense pour toutes les femmes et jeunes filles à partir de 16 ans, avec les animatrices de l'ARCAF. Le but de l'autodéfense pour femmes est d'acquérir des moyens de se défendre, de PRÉVENIR les agressions, de prendre conscience de sa force et de (re)prendre confiance en soi. Lutter contre les violences faites aux femmes en leur fournissant des outils de défense adaptés, c'est favoriser l'égalité entre femmes et hommes et favoriser le plus possible l'autonomie des femmes par une prise de conscience de leurs capacités.

Ambiance coopérative et chaleureuse pour S'AFFIRMER au quotidien, se sentir plus libre et plus confiante, se concentrer sur ce que l'on PEUT faire, et non sur ce que l'on ne peut pas faire.

**9h30-12h30 / 13h30-17h30** – 50€ / 25€ réduit (minimas, étudiants...) les 2 jours - Sur inscription - Participation aux 2 jours nécessaires

## Mardi 28/11 - Atelier savons



































Réalisez vos savons par une méthode simple de saponification à froid, à base de macérats huileux de plantes et emportez vos préparations.



*Malika, animatrice en herboristerie* - **19h30/21h** - 15€ adhérent/ 20€ non adhérent - Sur inscription



# NOVEMBRE 2023

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		1	2	3	4 Formation CNV	5
6 	7   	8 	9   	10	11  	12
13 	14 Soirée parentalité  	15 	16   	17	18 Café des parents 	19
20 	21  	22	23   	24	25 Stage riposte	26 Stage riposte
27 	28 Atelier savons   	29 	30   			

# DÉCEMBRE 2023

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1	2 	3
4 	5 Soirée parentalité 	6	7  	8	9 	10
11 	12 	13 	14  	15	16 	17
18 	19 	20	21  	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## **Samedi 2/12 - Massage bébé (0 à 1 an)**

Apprenez à masser votre bébé en famille, en couple, avec vos aînés. Les massages soulagent les douleurs digestives, diminuent les pleurs et améliorent le sommeil. Différents thèmes liés à la parentalité pourront aussi être abordés selon les besoins. Séance découverte offerte puis participation à prix libre, en fonction des revenus.

*Mélanie LEPLET, Instructrice massage bébé*

**10h à 11h30** - Sur inscription



## **Samedi 2/12 - Préparation de Noël**

**«Cadeaux et déco, version zéro déchet»**

Programmation en cours, **propositions bienvenues!**



## **Mardi 5/12- Soirée parentalité**

**« Comment cultiver la joie dans la famille ? »**

Audrey Loeuilliette, consultante en parentalité créative, propose des pistes pour cultiver le bonheur, développer le lien et relâcher les tensions au sein de la famille, notamment à travers le jeu.

**20h-22h** - Gratuit - Sur inscription

## **Samedi 9/12 - Atelier herboristerie au tiers-lieu du Poirier (Bazouges-Sous-Hédé)**

Informations sur demande

*Malika, animatrice en herboristerie*

15€ adhérent/ 20€ non adhérent - Sur inscription



# Une association par et pour les habitant·e·s du territoire, qui existe grâce aux bénévoles :



- du CA : Annie, Elodie, Paskell, Franck, Claire, Johanna et Delphine
- de la commission parentalité : Delphine, Elise, Jennifer, Mathilde et Annie
- de la permanence numérique : Alban, Annie et Daniel
- de l'accompagnement à la scolarité : Stéphanie, David et Annie
- adhérent·es et participant·es aux groupes de travail et bénévoles aux échanges de savoirs
- et à la coordinatrice : Malika

**Vous êtes les bienvenu·es !**





ASSOCIATION  
DE DINGÉ



02 99 45 09 87 / 06 49 65 76 02 / [asso.dinge@famillesrurales.org](mailto:asso.dinge@famillesrurales.org)



1 rue de la châtaigneraie 35440 Dingé



[famillesrurales.org/dinge/](http://famillesrurales.org/dinge/)



Familles-rurales-Dingé-EVS



Montant de l'adhésion annuelle : 28,50€

Une adhésion par foyer et pour les associations du réseau Familles Rurales.

