



# Espace de Vie Sociale

## 2024-2025

**Un Espace de Vie Sociale, qu'est ce que c'est ?**

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

**C'est un projet mené par une association  
qui existe grâce aux bénévoles !**

**accompagné par une fédération d'éducation populaire,  
Familles Rurales et soutenu par la CAF35.**

**Le Conseil d'Administration :**

**Elodie, Claire, Paskell, Franck, Alban, Johanna  
et Delphine (élue municipale, membre de droit)**

**la commission parentalité :**

**Delphine, Elise, Mathilde, Paskell et Soline**

**la permanence numérique :**

**Annie, Alban et Daniel**

**l'accompagnement à la scolarité :**

**Stéphanie, Isabelle, David et Annie**

**+ les adhérent·es et participant·es aux groupes de travail  
et bénévoles aux échanges de savoirs**

**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 !**





# Reprise des activités la semaine du 16/09

## Échanges de savoirs



ENTRAIDE ET  
CONVIVIALITÉ  
Se rencontrer, échanger,  
être solidaire

### Café Tricot - Crochet

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

**1 mercredi / mois 20h-22h - Gratuit - à partir du 18/09**



### Création couture



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

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

### English Conversation

**Pascale Wolf** - Temps d'échanges intergénérationnels en anglais. **Lundi 20h - 22h - Gratuit**



### Permanences numériques



**Annie, Alban et Daniel** - animateurs bénévoles  
Découverte des outils numériques, prise en main, aide aux démarches en ligne... selon vos besoins.

**Mardi 18h-20h - Gratuit - 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 !**



LOISIRS  
ET CULTURE  
Bouger, sortir, découvrir

### Activités



### Hatha Yoga

**Odile Rogerg**

Pour une pratique douce du yoga.

**Jeudi 19h30-20h45 - 150 €/année**



## Chorale

**Suzanne Busson - École Martenot**

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

**Mardis 20h45-22h - 120€/année**

**Mardis 16h30 - 20h30 - 450€/année -**  
**Suzanne Busson Piano**  
**David Roulin Guitare**

## Improvisation théâtrale



**Blanche Rérolle et Sophie Galle - Cie Le Temps d'une Halte**

Ateliers de théâtre mensuels, 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 samedi / mois 10h-12h30 : 21/09- 12/10 - 16/11 - 07/12 - 11/01 -1er/02 - 15/03 - 26/04- 17/05 - 14/06, Entre 220€ et 150€ /année (en fonction du nombre d'inscrits)**

**+ 1 lundi / mois 20h-22h : atelier autogéré par la troupe La Dingerie : ouvert à tous, gratuit et sans engagement**

## Sophrologie

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 - à partir du 10/09**

**Inscription: 06 95 06 08 98 Estelle Hazard - Sophrologue**



## Les Samedis en corps et en coeur

Un rendez vous autour du ressenti connecté, de la parole, du mouvement libre, et de la gourmandise. Une rencontre avec soi dans la créativité.

**1 samedi /mois 13h-18h :**

**12/10 - 9/11 - 14/12 - 11/01 - 8/02 - 8/03 - 5/04 - 3/05**  
**50€/atelier ou 300€/l'année (les 8 samedis)**

**Infos et Inscription : 07 87 19 00 77**

**Solène Lefort - Instructrice Wutao, Danse Libre, Toucher Conscient, Méditation guidée , Chant de guérison, Voie du sentir, Cercle de parole**





## Mardi 1er/10 «Explorations corporelles et apprentissages»

Le corps est notre premier outil pour apprendre. Comment dès le plus jeune âge les expériences corporelles soutiennent nos apprentissages ? Comment elles développent la confiance en soi et les compétences sociales ?

***Cécile Tassé, Educatrice somatique par le mouvement***

## Mardi 12/11 « La crise d'ado : mythe ou réalité ?! »

Étape complexe, parfois difficile avec beaucoup d'incompréhensions. Qu'est-ce qui nous rassemble ? Comment communiquer quand on n'a pas les mêmes codes ? Quelle relation souhaitez-vous créer avec votre ado ?

***Audrey Loeuilliette, Consultante en parentalité***

## Mardi 3/12 « Qu'est ce que la psychogénéalogie ? »

Les symptômes et souffrances des enfants peuvent exprimer des maux non résolus transmis de génération en génération.

La réalisation de son arbre généalogique permet de mieux comprendre l'histoire de ses aïeux, à travers une approche ludique et individuelle.

***Nelly Olchanowska, Analyste Psycho-organique***

## Ateliers corporels parents - enfants

### Les samedis 5, 12 et 19/10

gratuit, sur inscription, 1 ou plusieurs ateliers, possible en fratrie

**parents et enfants de 2 à 4 ans : 10h-11h**

**parents et enfants de 4 à 6 ans : 11h15-12h15**

Stimuler la curiosité pour favoriser les expériences, développer sa sensorialité, soutenir et valoriser les différentes étapes de développement : rouler, ramper, marcher, sauter...

Les activités corporelles proposées se réaliseront autour de jeux sensoriels (textures, couleurs...) d'histoires contées, d'explorations ludiques et de temps de relaxation.

***Cécile Tassé, Educatrice somatique par le mouvement***



# Rigologie - Yoga du rire Intergénérationnel

## samedis 28/09 et 2/11

Il est recommandé de rire 10 minutes par jour pour stimuler le système immunitaire, lutter contre le stress, renforcer les liens et la confiance en soi !

Différentes pratiques se succèdent : jeux, yoga du rire, voix, mouvement, respiration ... pour une meilleure qualité de sommeil, respiration ...

**Pour toutes et tous, de 6 à 99 ans, seul, en famille, entre amis, venez passer un moment joyeux de 11h à 12h, gratuit, sur inscription avec Kristell Aubry, animatrice Yoga du rire et rigologie**

## Atelier massage bébés (0 à 1 an)

### samedi 21/09



Venez découvrir le massage bébé en famille, en couple, avec vos aînés. Le massage offre un autre moyen de communication. Il peut soulager les douleurs, les pleurs, améliorer le sommeil, etc...

**Mélanie Leplet, Instructrice massage bébé et enfant de 0 à 12 ans**  
**10h - 11h30, gratuit, sur inscription**

**-actions parentalité financées par la CAF35-**

## Atelier alimentation du jeune enfant

### mardi 5/11

Mieux connaître les fruits et légumes pour les intégrer au moment de la diversification alimentaire du jeune enfant à travers des échanges et la réalisation de petits pots maison.

**Ouvert aux futurs parents et parents de jeunes enfants, assistantes maternelles**  
**Bérénice Suard, Diététicienne Interfel - 10h à 11h30 - gratuit sur inscription**

## 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**

# Stage Riposte

**Samedi 23 et dimanche 24/11**

**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.

Pour favoriser l'égalité entre femmes et hommes et favoriser le plus possible l'autonomie des femmes par une prise de conscience de leurs capacités dans une ambiance coopérative et chaleureuse !

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

**-avec le soutien du Conseil départemental 35-**

## Fête des Ecogestes :

**Zéro déchet, compostage, réparation, réemploi et recyclage**

**Samedi 12/10**

L'association tiendra un stand cuisine et couture zéro déchets à la fête des écogestes organisée par le Smictom **à l'Espace Le Grand Clos à St Domineuc !**

**de 10h à 18h**

## Café des idées spécial 80 ans !

**Samedi 19/10**

Tu as des idées d'activités, des envies, des projets ? Tu veux participer à l'organisation des 80 ans de l'association ? Viens en discuter autour d'un café !  
**entre 10h et 12h à la Maison de l'Enfance et des Familles**



## Do It Yourself de Noël

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

**Samedi 30/11**

Tu cherches des cadeaux écolo et authentiques ? Tu veux faire ta déco ? Viens les fabriquer avec nous !

Venez quand vous voulez, repartez avec vos créations !

**entre 10h et 17h / 5€ l'entrée / gratuit pour les enfants - 12 ans (accompagnés)  
à la MEF, collations 0.50€ sur place**





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 toutes les associations du  
réseau Familles Rurales.**