



EN BREF
Ateliers en famille,
entre adultes,
entre parents...

ÇA SE PASSE DANS VOTRE COMMUNE !

Brette-les-Pins

Challes

Changé

Parigné-l'Évêque

Saint-Mars-d'Outille

AU PROGRAMME...

Retrouvez le déroulé des activités pour les familles et pour les adultes, classé par thèmes.
Ateliers en famille ou entre adultes, rencontres, jeux...

Nous vous laissons découvrir toutes les rubriques des animations de ce début d'année !
Les initiatives d'habitantes sont toujours soutenues et mises en valeur.

Alors, n'hésitez pas à proposer vos idées, vos envies... pour faire vivre notre territoire !

RENDEZ-VOUS DES POUSETTES



Des ateliers parents-enfants pour se retrouver entre parents et permettre aux enfants de partager des moments autour du jeu. Initié par des parents de St-Mars-d'Outille, le groupe de partager un moment chaleureux en famille dans la bienveillance. *Pour les enfants de 0 à 3 ans.*



Mer. 24 janv. | 9h30-11h30

INITIATION BÉBÉ SIGNEURS avec Adélie Truillet de Telle Pêche Telle Figue. Bébé signe permet de faciliter la communication et les interactions en créant une complicité avec votre enfant.

Parigné-l'Évêque (Rubis Cube) | Gratuit ☑



Mer. 14 fév. | 9h30-11h30

SPÉCIAL LECTURE à la bibliothèque de Parigné-l'Évêque, vous pourrez profiter de moments de lecture parents-enfants ainsi que de petits espaces jeux libres.

Parigné-l'Évêque (Bibliothèque) | Gratuit ☑



Mer. 6 mars | 9h30-11h30

SPÉCIAL PEINTURE.

Pensez à ramener votre blouse.

Parigné-l'Évêque (Rubis Cube) | Gratuit ☑



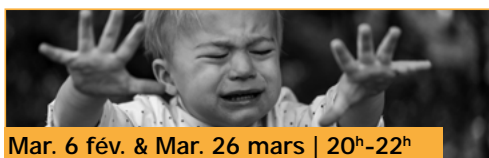
Sam. 6 avril | 10h-12h

SPÉCIAL KAMISHIBAI pour profiter de moments de lecture parents-enfants sous forme de théâtre ambulancier, d'origine japonaise.

Parigné-l'Évêque (Bibliothèque) | Gratuit ☑

GALÉRONS ENSEMBLE !

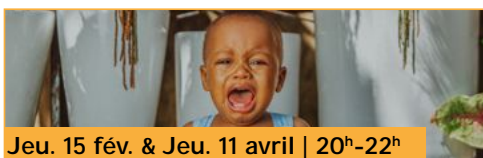
Un nouveau cycle d'ateliers « Galérons Ensemble » sur le thème de la frustration, du sommeil...
La vie de parent est un chemin semé d'embûches, nous vous proposons un groupe de soutien qui permet de parcourir le chemin plus sereinement, en totale bienveillance.



Mar. 6 fév. & Mar. 26 mars | 20h-22h

Soirées organisées par le secteur famille et le multi-accueil de Parigné-l'Évêque (**1, allée du Taillis**).

Parigné-l'Évêque (Multi-accueil) | Gratuit ☑



Jeu. 15 fév. & Jeu. 11 avril | 20h-22h

Soirées organisées par le secteur famille et le multi-accueil de Changé.

Changé (Le Rabelais | Multi-accueil) | Gratuit ☑

D'AUTRES ATELIERS...



Jeu. 7 mars | 15h30-17h30

MOMENT GRANDS-PARENTS & PETITS-ENFANTS !

C'est les vacances scolaires, vous avez votre petit-fils ou petite-fille en garde mais vous ne savez pas quoi faire ? Rejoignez-nous pour un temps convivial avec jeux, activités à partager, petit goûter entre grands-parents et petits-enfants !

Challes | Gratuit ☑



Sam. 16 mars | 9h30-11h30

ATELIER MASSAGE BÉBÉ

Les massages bébé vous permettront de vivre un moment de plaisir et de détente, mais aussi de resserrer les liens avec votre enfant. Le petit bonus : la possibilité d'échanger sur vos doutes ou vos plus belles expériences en tant que parents.

Changé (Le Rabelais - Multi-accueil) | 4€ / enfant ☑

COMMENT RÉSERVER ?

- ✗ Envoyez un e-mail à l'adresse accueil@lerabelais.org
- ✗ Payez en ligne sur www.lerabelais.org ou à l'accueil du Rabelais.

C'EST OÙ ?

Brette-les-Pins : Salle des Glycines | 23, rue des Glycines

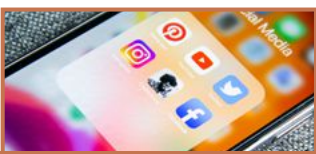
Challes : Salle derrière la mairie | 2, rte de Chateau du Loir

St-Mars-d'Outille : Salle polyvalente | Derrière les écoles

Parigné-l'Évêque : Rubis Cube, bibliothèque ou multi-accueil

Changé : Maison de quartier du Gué Perray ou Le Rabelais

DES SOIRÉES PARENTALES...



Jeu. 11 janv. | 20h-21h30

ATELIER NUMÉRIQUE

David, conseiller numérique, et Agathe vous proposent un moment pour échanger autour des écrans et des réseaux sociaux ainsi que des outils concrets pour appliquer le contrôle parental. Pensez à emmener vos téléphones, ordinateurs, tablettes... Collation offerte.

Saint-Mars-d'Outillé | Gratuit ☒



Jeu. 8 fév. | 20h-22h

CONFÉRENCE THÉÂTRALE

En partenariat avec l'école primaire de Saint-Mars-d'Outillé, nous proposons aux parents de participer à une conférence théâtrale autour des écrans, si présents dans nos foyers. Comment en tant que parents pouvons-nous mettre des limites et accompagner les enfants dans la gestion des écrans ? Les compagnies de théâtre Telle Pêche Telle Figue et Bulle de Pep's viendront vous présenter des pistes... Collation offerte.

Saint-Mars-d'Outillé | Gratuit ☒



Ven. 15 mars | 20h-23h

CINÉ DÉBAT « PRESQUE »

Soirée d'échange autour de la thématique du handicap dans le cadre des semaines d'éducation contre les discriminations en partenariat avec la Fédération des oeuvres laïques 72. Visionnage du film « Presque » de Alexandre Jollien et Bernard Campan, avec par la suite un débat animé par Agathe et l'association Handicapables. Collation offerte.

Brette-les-Pins | Gratuit ☒

LE COIN DES ADULTES...

Quelques activités adultes, entre temps d'échange et art créatif, pour prendre un temps pour soi et se retrouver hors du temps et de la vie quotidienne. On vient mettre en lumière ses compétences et partager ses propres expériences. N'hésitez pas à vous rapprocher d'Agathe, référente famille, pour suggérer des idées d'activités ou encore des sujets à partager !

ATELIERS ÉCHANGE SUR LE « BIEN VEILLIR »

Ven. 9 fév. | 10h-12h

Ven. 15 mars | 10h-12h

Ven. 12 avril | 10h-12h

C'est pas un gros mot «vieillir», comment le faire au mieux ?

Et si on se donnait des astuces pour bien vieillir ?

Les petits-enfants, les activités, le bénévolat, l'alimentation, la culture ?

Venez en parler, donner votre avis, échanger, apporter des conseils, en recevoir !

Changé (Gué Perray) | Gratuit ☒



ATELIERS CRÉATIFS



Ven. 23 fév. | 14h-16h

TÊTE À POUSSER

Venez créer votre tête à pousser, une petite plante au visage joyeux pour décorer son chez-soi !

Challes | 2 € / personne ☒



Ven. 29 mars | 14h-17h

CARTES POP UP*

Patricia, notre bénévole créative, vous montrera comment créer vos propres cartes pop-up Spécial Pâques ! *pliage en papier en 3D

Changé (Le Rabelais) | 2 € / personne ☒



Ven. 5 avril | 14h-16h30

ART FLORAL

Nadège, intervenante fleuriste, vous propose de réaliser votre composition florale qui viendra sublimer votre intérieur !

Challes | 12 € / personne ☒

RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLES !



Jeu. 4 avril | 14h30-16h

CONCOURS BELOTE !

En partenariat avec la maison de retraite de Changé, nous proposons un concours de belote. Venez seule ou avec votre partenaire de jeu défier d'autres joueurs et joueuses de belote !

Changé (Le Rabelais) | 2 € / personne ☒



Sam. 10 fév. | 10h-17h

BRICO'SOLIDAIRE

L'idée de la journée ? La transmission de compétences, tout en proposant des solutions alternatives au recyclage : diagnostiquer, régler, réparer, entretenir, vaincre l'obsolescence.

Changé (Gué Perray) | Gratuit ☑

DES ACTIVITÉS POUR TOUS-TES ☺



Sam. 3 fév. | 15h30-18h

#ONSERETROUVE

Quoi de mieux pour tous-tes se retrouver ? Jeux de sociétés, jeux en bois, coin pour les tout-petits, animations pour ados et goûter partagé !

Brette-les-Pins | Gratuit ☑



Dim. 10 mars | 17h

AVEC UN GRAND F

Dans le cadre des semaines d'éducation contre les discriminations en partenariat avec la Fal72, nous vous proposons un spectacle « Avec un grand F », l'histoire de femmes incroyables mais vraies ! Navette possible (sur inscription) pour aller au spectacle !

Changé (Le Rabelais) | 7 à 11 € ☒



Mer. 13 mars | 10h-11h30

PROGRAMME MAI-SEPTEMBRE

Pour que le programme puisse être à l'image de vos envies, rendez vous ensemble pour échanger des idées, des souhaits qui seront dans le programme de mai à septembre 2024 !

Changé (Le Rabelais) | Gratuit ☒



Sam. 13 avril | 15h30-18h

#ONSERETROUVE2

Le beau temps est là ! Rappelons le programme : jeux de sociétés, jeux en bois, coin pour les tout-petits et animations pour ados. Nous partagerons également un goûter tous-tes ensemble avec de petites gourmandises.

Saint-Mars-d'Outillé | Gratuit ☑



Ven. 19 avril | 18h-20h

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

Avec des ami-es, en famille ou seule, venez partager une soirée jeux de société pour tous niveaux, expert-es comme débutant-es. Il y en aura pour tous les goûts. Collation offerte.

Parigné-L'Évêque (Bibliothèque) | Gratuit ☒

