



LERABELAIS
Centre socioculturel

FAMILLE-ADULTES

MAI | AOÛT 2024



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 pour les beaux jours ! 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 !

DES MOMENTS PARENTS-ENFANTS

Des ateliers parents-enfants, initiés par les habitantes ou par Le Rabelais, pour se retrouver en famille et partager des moments autour du jeu ou autour de la cuisine.



Jeu. 4 juil. | 9^h30-11^h30



Mer. 10 juil. | 10^h-12^h



Mer. 10 juil. | 15^h30-17^h30

RENDEZ-VOUS DES POUSETTES

Une nouvelle édition de ce rendez-vous initié par des parents, pour se retrouver entre adultes et échanger, et aussi (plus encore) pour permettre aux enfants de partager des moments, ensemble, **autour du jeu**. Pour les enfants de 0-3 ans.

Parigné-l'Évêque | Gratuit ☑

TOP CHEF : CRÊPES !

Un moment de partage parents-enfants autour de la cuisine ! Sous forme de « TOP CHEF », venez en duo avec votre enfant réaliser les plus belles, originales et goûteuses crêpes ! Pour les enfants de 6 ans et +

Changé (Le Rabelais) | 4€ / pers. ☑

MOMENT GRANDS-PARENTS & PETITS-ENFANTS

C'est les vacances, vous avez peut-être la garde de vos petits-enfants ? Rejoignez-nous pour un temps convivial avec jeux de société, activités à partager.

On fournit le petit goûter !

Parigné-l'Évêque | Gratuit ☑



Mar. 27 août | 15^h-17^h

ATELIER CUISINE

Un atelier cuisine gourmand pour petites et grand-es ! En plus, vous repartirez avec vos (délicieuses) créations.

Pour les enfants de 5 ans et +

Brette-les-Pins | 4€ / pers. ☑



Mer. 28 août | 9^h30-11^h30

RENDEZ-VOUS DES POUSETTES #2

Retrouvons-nous, une nouvelle fois, **autour du jeu**, pour passer un doux moment en famille.

Pour les enfants de 0-3 ans.

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

BULLES CRÉATIVES (PARENTS-ENFANTS)



Sam. 25 mai | 10^h-13^h

BULLE DE FESTIVAL

Venez mettre votre touche à la future décoration du Festival Changé d'Air qui cette année sera sur le thème de la Polynésie Française ! Si le cœur vous en dit, nous mangerons ensemble ! Pensez à amener votre pique-nique.

Changé (Le Rabelais) | Gratuit



Mer. 12 juin | 14^h-16^h

BULLE D'ART

Avec notre bénévole, Myriam, nous vous proposons de partager un doux moment créatif autour du dessin ! À partir de 7 ans.

Brette-les-Pins | 4€ / pers. ☑



Sam. 6 juillet | 10^h-13^h

BULLE DE FESTIVAL #2

Venez en famille à notre atelier manuel : peinture, découpage, collage seront au rendez-vous une nouvelle fois pour aider à la décoration du Festival !

Amenez votre pique-nique pour que nous mangions ensemble.

Changé (Le Rabelais) | Gratuit

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



LERABELAIS.ORG    

Centre socioculturel François Rabelais | 1, pl. Victor Hugo - 72560 Changé | 02 43 40 13 04 | famille@lerabelais.org



DEUX SOIRÉES À RÉSERVER...



Jeu. 16 mai | 19h



CINÉ DEBAT « MAUVAIS SANG ? »

Clara, animatrice jeunesse, et Agathe, référente famille, vous proposent de participer à un ciné débat organisé par le planning familial. « Mauvais Sang ? » est un film sur les menstruations, les règles, les ragnagnas. Ces choses dont on ne parle pas. Pourtant, il y en a à dire sur ce sujet-là ! Dans la lignée des mouvements féministes qui travaillent depuis plusieurs années à réhabiliter la place du corps féminin dans nos représentations, la réalisatrice va à la rencontre de femmes et d'hommes pour parler... des règles ! De toutes ces expériences si singulières qui pourtant se rencontrent. Le film interroge la place du féminin et du masculin dans notre société en pleine transition.

Le Mans | Départ Le Rabelais (Transport en minibus) | Gratuit ☒



Jeu. 20 juin | 18h30-20h30

AUTOUR DES ÉCRANS

Avec l'aide de David, notre conseiller numérique, repérons des outils concrets afin de gérer au mieux les écrans à la maison (pensez à ramener vos téléphones, vos tablettes, etc...)

St-Mars-d'Outillé | Gratuit ☒

DES ACTIVITÉS POUR TOUS-TES



Dim. 2 juin | 10h-17h

BRICO'SOLIDAIRE

Rendez-vous à la **Salle des Fêtes** de St-Mars pour un nouveau Brico'Solidaire ! L'idée ? Régler, réparer, vaincre l'obsolescence ! Venez apprendre à réparer votre matériel défaillant.

St-Mars-d'Outillé | Gratuit



Jeu. 13 juin | 9h30

RANDONNÉE PÉDESTRE

C'est parti pour une randonnée pédestre dans les alentours de St Mars d'Outillé, environ 9km en prévision. N'oubliez pas vos bonnes chaussures ! Nous finirons cette randonnée par un pique-nique tous ensemble !

St-Mars-d'Outillé | Gratuit ☒
Départ Place du Marché



Mer. 19 juin | 14h-17h

DICTÉE GÉANTE

Expert de la dictée ? Ou pas ? Venez participer à une dictée géante ! Plus on est de fous, plus on rit ! Faisons de ce moment parfois désagréable, un moment de convivialité et de partage (pour tous les âges) ! + Collation offerte.

Challes | Gratuit ☒



Sam. 29 juin | 15h-17h30

#ONSERETROUVE AU PARC !

Le temps est doux, les journées rallongent... Quoi de mieux pour tous-tes se retrouver que notre traditionnel #onseretrouve au **Plan d'Eau de Parigné** ? Jeux de société, en bois, coin pour les tout-petits, animations pour ados et goûter partagé !

Parigné-l'Évêque | Gratuit



Mer. 17 juil. | 10h30-18h

SORTIE ZOO DE PESCHERAY

Venez passer un moment en famille, seule ou entre amies au zoo de Pescheray ! Apportez votre pique-nique. **Organisation de covoiturage, départ Le Rabelais.**

Le Breil sur Mézize
7€ enfant
10€ adulte ☒



Sam. 27 juil. | 15h-17h30

#ONSERETROUVE 2

Rappelons le programme : jeux de société, jeux en bois, coin pour les tout-petits et animations pour ados. Nous partagerons également un goûter tous-tes ensemble.

Rendez-vous au Narais !
Challes (Narais) | Gratuit

LE COIN 100% ADULTES...

RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLES !



Mar. 14 mai | 14h-16h30

ATELIER TRICOT

Initiation au tricot avec nos bénévoles Françoise et Stéphane. Apportez votre matériel (et votre laine) ! Entraide et convivialité seront au rendez vous !

Brette-les-Pins | 2€ ☒



Ven. 24 mai | 12h

PIQUE-NIQUE AU JARDIN DU GUÉ PERRY !

Venez partager un pique-nique (chacun-e apporte quelque chose) dans le jardin du Gué Perry, résident-es ou non, retrouvons-nous pour démarrer l'été en beauté ! Organisé par Agathe et Françoise.

Changé (Gué Perry) | Gratuit ☒

ATELIERS CRÉATIFS



Mar. 11 juin | 14h-18h

DÉCORATION DU FESTIVAL

Un atelier 100% manuel pour les adultes ! Venez mettre votre touche à la future décoration du Festival Changé d'Air qui cette année sera sur le thème de la Polynésie Française !

Changé (Le Rabelais) | Gratuit



Mar. 25 juin | 14h-18h

DÉCORATION DU FESTIVAL #2

Venez à un nouvel atelier manuel spécial Festival Changé d'Air. Peinture, découpage, collage seront au rendez-vous une fois encore pour aider à la décoration du Festival !

Changé (Le Rabelais) | Gratuit



Ven. 5 juil. | 14h-16h30

ART FLORAL

Nadège, intervenante Fleuriste revient vous proposer de réaliser votre composition florale qui viendra sublimer votre intérieur!

St-Mars-d'Outillé | 15€ ☒

PROJET SOCIAL : ON VIENT À VOUS !

Dans le cadre du renouvellement de notre Projet Social, nous repensons nos objectifs et notre ligne conductrice pour les quatre prochaines années. Nous avons besoin de vous et de connaître vos besoins et vos envies pour les prochaines années. Si vous avez des suggestions, des choses à souligner, n'hésitez pas à vous tourner vers la référente famille. Un questionnaire sera publié, en attente de vos réponses. Nous ferons également le tour de toutes les communes du territoire pour vous entendre de vive voix ! Merci à vous.

