

Une publication
de la communauté de communes
Couesnon
Marches de Bretagne



le prog', du centre social



animations

2^e semestre 2024

septembre
octobre
novembre
décembre

ACCÈS AUX DROITS

France Services

Atelier : vérifier ses droits sociaux

Lundi 14 octobre de 14h à 16h

PSS | **gratuit**

Les conseillères France Services vous proposent de découvrir le site Mesdroitssociaux.gouv.fr et vous guident pour demander vos aides.

Infos et réservations auprès de France Services : 02 99 97 05 69
Pensez à apporter votre avis d'imposition et votre carte vitale !

Café discut'

Mardi 15 octobre de 14h à 16h30

PSS | **gratuit**

À l'intérieur du bus itinérant « It'In », les conseillères France Services vous attendent pour découvrir les services du centre social intercommunal et échanger sur vos besoins.

Infos auprès de France Services : 02 99 97 05 69

Réunion d'information : la rénovation énergétique

Mardi 15 octobre de 18h à 19h30

ESCC | **gratuit**



Quel parcours pour effectuer la rénovation de son logement ? Quelles aides ? Quels professionnels sollicités ? Lors de cette réunion, Mme QUEMENER, juriste de l'Agence Départementale d'Informations sur le Logement d'Ille-et-Vilaine, répondra à vos questions.

Infos et réservations auprès de France Services : 02 99 97 05 69

Café info : l'emploi à domicile

Mercredi 16 octobre de 15h30 à 18h30

ESCC | **gratuit**

L'emploi à domicile, le Chèque Emploi Service Universel (CESU), les droits, les obligations, le fonctionnement... Mme Illiaquer, animatrice régionale de France Emploi Domicile, vous apportera informations et conseils.

Infos et réservations auprès de France Services : 02 99 97 05 69

Atelier : créer un compte France connect

Judi 17 octobre de 9h à 12h

PSS | **gratuit**

Les conseillères France Services vous aident à créer un compte France connect et répondront à vos questions concernant l'identité numérique.

Pré-requis :

- Apporter votre smartphone.
- Avoir l'accès à une boîte mail, votre avis d'imposition, votre carte vitale et votre RIB.

Infos et réservations auprès de France Services : 02 99 97 05 69

Ateliers numériques

Activités pour tous

Utiliser l'application Visiorando

Judi 19 septembre de 11h à 12h

PSS | **gratuit**

Le conseiller numérique et Rando Bazouges vous proposent une randonnée en deux temps :

- la découverte de l'application Visiorando le jeudi 19 septembre à 11h au PSS,
- une randonnée le samedi 21 septembre entre 10h

et 13h30 (le lieu de la randonnée sera défini le 19 septembre) pour la mise en application.

Places limitées

Infos et inscriptions : 02 99 97 17 18 / 06 19 18 42 47. Pensez à emporter votre casse-croûte pour la rando.

Café numérique

Jeudi 26 septembre de 14h30 à 16h30

MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit**

Lundi 30 septembre de 10h à 11h

PSS | **gratuit**

Mardi 5 novembre de 17h à 18h

MÉDIATHÈQUE DE L'ESCC | **gratuit**

Venez échanger sur votre rapport avec le numérique, vos pratiques, vos envies, vos questionnements, vos craintes.

Café, thé et petits gâteaux seront prévus pour accompagner cet échange.

Places limitées

Infos et inscriptions : 02 99 97 17 18 / 06 19 18 42 47

Classer ses dossiers et fichiers

Lundi 7 octobre de 10h à 12h

PSS | **gratuit**



Apprenez à vous repérer sur votre ordinateur, créer un dossier et à déplacer un fichier avec la souris pour le ranger.

Pré-requis : Savoir utiliser sa souris.

Places limitées

Infos et inscriptions : 02 99 97 17 18 / 06 19 18 42 47

Conférence-atelier : Arnaques en ligne, tous concernés

Mardi 8 octobre et
Mercredi 9 octobre de 18h à 20h

8 OCTOBRE À L'ESCC ET 9 OCTOBRE AU PSS | **gratuit**

Parfois, les arnaques en ligne sont tellement bien préparées, qu'on pourrait tous se faire avoir... Pour éviter cela, venez assister à la conférence-atelier, co-animée par Flavio Ficara, conseiller numérique, en partenariat avec Sarah Offret, juriste et écrivaine publique.

Places limitées

Infos et inscriptions : 02 99 97 17 18 / 06 19 18 42 47

Télécharger et envoyer une pièce jointe par mail

Lundi 28 octobre de 10h à 12h

PSS | **gratuit**



Envoyer une pièce jointe par mail. Télécharger une pièce jointe par mail et la retrouver.

Pré-requis :

- Savoir utiliser son clavier et sa souris et envoyer un mail.
- Se repérer sur son ordinateur.

Places limitées

Infos et inscriptions : 02 99 97 17 18 / 06 19 18 42 47

Organiser ses photos sur son ordinateur, sa tablette et son téléphone

Jeudi 31 octobre de 14h30 à 16h30

MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit**



Savoir organiser ses photos dans un dossier.

Pré-requis :

- Savoir utiliser son clavier et sa souris et envoyer un mail.
- Se repérer sur son ordinateur.

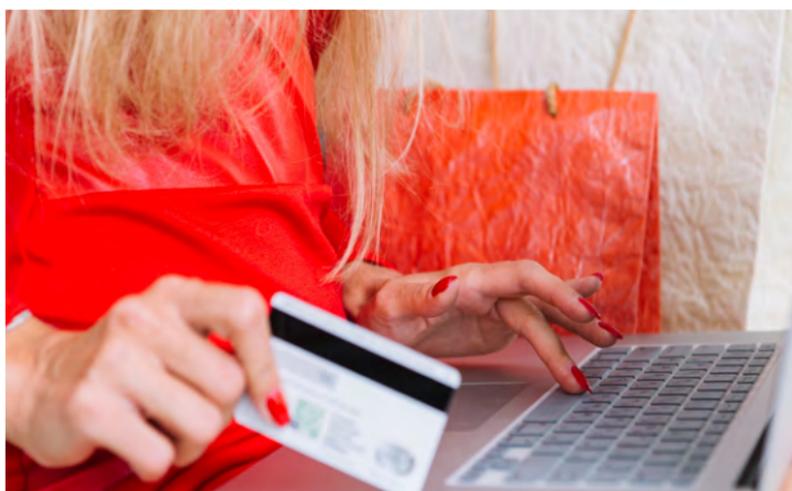
Places limitées

Infos et inscriptions : 02 99 97 17 18 / 06 19 18 42 47

Achat sur Internet en toute sécurité

Lundi 25 novembre de 10h à 12h

PSS | **gratuit**



Venez découvrir l'achat sécurisé sur Internet, les différents moyens de paiement. Apprenez à réaliser un paiement par carte bancaire.

Un entraînement sera proposé : les étapes de validation et de confirmation du paiement ne seront pas réalisées pendant l'atelier.

Pré-requis :

- Savoir naviguer sur Internet et remplir un formulaire.
- Avoir une carte bancaire.
- Il est aussi vivement recommandé de suivre, en amont, la conférence-atelier, le 8 octobre à l'ESCC ou le 9 octobre au PSS. Ces ateliers permettent de reconnaître les arnaques en ligne et d'être plus confiant dans les achats en ligne.

Places limitées

Infos et inscriptions : 02 99 97 17 18 / 06 19 18 42 47

Transférer ses photos de son téléphone vers son ordinateur

Jeudi 28 novembre de 14h30 à 16h30

MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit**



Apprendre à transférer ses photos de son téléphone vers son ordinateur, via une clé usb, un câble usb et le Bluetooth.

Pré-requis :

- Être à l'aise avec son ordinateur et son téléphone.
- Savoir déplacer des photos avec sa souris et de manière tactile.
- Connaître le copier-coller est un plus mais n'est pas obligatoire.

Places limitées

Infos et inscriptions : 02 99 97 17 18 / 06 19 18 42 47

Acheter un billet de train en ligne

Lundi 2 décembre de 10h à 12h

PSS | **gratuit**

Venez découvrir l'achat de billets de train sur les sites de la SNCF et de Ouigo.

Un entraînement sera proposé : les étapes de validation

et de confirmation du paiement ne seront pas réalisées pendant l'atelier.

Pré-requis :

- Savoir naviguer sur Internet et remplir un formulaire.
- Avoir une carte bancaire.
- Avoir suivi l'atelier sur l'achat sur Internet du lundi 25 novembre est un plus.

Places limitées

Infos et inscriptions : 02 99 97 17 18 / 06 19 18 42 47

Rédiger un livre de recette de Noël avec le numérique

**Lundis 9 décembre
+ 16 décembre**
de 10h à 12h

PSS | **gratuit**

L'atelier se fera en deux temps : lundi 9 décembre et lundi 16 décembre.

Venez partager vos meilleures recettes, salées ou sucrées, à travers un livre de recette rédigé sur un ordinateur.

Un petit-déjeuner sera proposé le 16 décembre, durant lequel chacun est invité à amener de quoi partager.

Pré-requis :

- Savoir utiliser le clavier et la souris.
- L'atelier est ouvert à tous, que vous soyez à l'aise ou moins à l'aise avec l'ordinateur.

Places limitées

Infos et inscriptions : 02 99 97 17 18 / 06 19 18 42 47



Découverte de l'impression 3D

Jeudi 12 décembre de 14h à 17h

FABLAB DE MAEN ROCH | **gratuit**

Apprendre à créer des modèles d'impression 3D et les imprimer en chocolat.

L'atelier se fera en partenariat avec Alexandre Penaud, conseiller numérique au Fablab de Maen Roch.

Ouvert à tous les habitants du territoire

Places limitées

Infos et inscriptions : 02 99 97 17 18 / 06 19 18 42 47

Activités à destination des proches aidants

<< Popote en vadrouille >>

Jeudis 7 novembre et 5 décembre de 14h à 16h30 et **Jeudi 21 novembre** de 10h à 16h

PSS | **gratuit**

Accompagnés par la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants, nous vous proposons des ateliers pour découvrir le numérique et passer un moment convivial alliant cuisine et numérique.

Places limitées

Infos et inscriptions : 02 99 97 17 18

ACCÈS AUX DROITS

VIE SOCIALE

PARENTALITÉ

PETITE ENFANCE

ENFANCE

JEUNESSE

PSS

Bus << It'In >>

Permanences du conseiller numérique avec << It'In >>

De septembre à décembre

gratuit

Accompagnements individuels :

- tous les lundis, du 2 septembre au 16 décembre, de 14h à 16h30 à Romazy - Place de la Mairie
- tous les mardis, du 3 septembre au 17 décembre, de 9h30 à 12h à Coglès (Les Portes du Coglais)
- tous les vendredis, du 6 septembre au 20 décembre, de 14h à 16h30 à Saint-Germain-en-Coglès - Parking de la médiathèque

Avec ou sans rendez-vous. Infos et réservations :

Accueil PSS 02 99 97 17 18

Conseiller numérique 06 19 18 42 47



Permanences de France Services avec << It'In >>

De septembre à décembre

gratuit

Accompagnements individuels tous les vendredis, du 6

septembre au 20 décembre, de 9h à 12h à Maen Roch - Place de la mairie.

Avec ou sans rendez-vous. Infos et réservations :

Accueil PSS 02 99 97 17 18

France Services 02 99 97 05 69 / 02 99 98 37 24

ANIMATION VIE SOCIALE

Animations famille

Activités pour tous

Cours d'anglais

De septembre à décembre, les lundis de 15h à 16h30 et **les jeudis** de 9h30 à 11h

PSS | **gratuit**

Ateliers animés par Adona, bénévole du centre social.

Places limitées

Inscriptions :

Stéphanie Gautier, Référente Famille 06 46 81 42 72

Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

Réparation de vélos

Mardis 10 septembre, 8 octobre,
12 novembre, 10 décembre de 14h30 à 16h30

PSS | **gratuit**



Trois bénévoles vous donnent des conseils et vous aident dans la réparation de votre vélo. Ils effectuent également un diagnostic de l'état de votre vélo.

Votre vélo vous encombre ? Vous ne vous en servez plus ? Il peut servir à d'autres et améliorer la mobilité de divers publics. N'hésitez pas à venir le déposer au PSS.

Infos : 02 99 97 17 18

Ateliers cuisine « la popote des potes »

Mardis 10 septembre, 8 octobre, 12 novembre, 10 décembre de 9h45 à 14h

ESCC | **2,50 euros**

Jeudis 26 septembre, 31 octobre, 28 novembre, 19 décembre de 9h45 à 14h

PSS | **2,50 euros**

Catherine et Françoise, bénévoles du centre social intercommunal, animent ces ateliers collectifs.

Places limitées

Inscriptions :

Stéphanie Gautier, Référente Famille 06 46 81 42 72

Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

Deux boutiques éphémères : « La Bébéthèque » et « Troc-Jeux »

« La Bébéthèque » du 12 septembre au 8 novembre et « Troc-Jeux » du 18 novembre au 6 janvier sur les horaires d'ouverture du PSS

PSS | **gratuit**

Venez découvrir deux nouvelles boutiques sans argent : l'une dédiée aux matériels de puériculture et vêtements et l'autre aux jouets et livres.

Ouvert à tous

Infos : Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

Ateliers couture

Lundis 16 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 16 décembre de 14h à 16h

16 SEPTEMBRE ET 14 OCTOBRE À L'ESCC / 18 NOVEMBRE ET 16 DÉCEMBRE AU PSS | **gratuit**

Ateliers animés par Libia, bénévole du centre social.

Places limitées

Inscriptions :

Stéphanie Gautier, Référente Famille 06 46 81 42 72

Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

« L'alimentation comme levier d'égalité »

Mardi 15 octobre

LA MAISON NEUVE À CHAUVIGNÉ | **gratuit**

Les ateliers cuisine La popote des potes et Les Restos du cœur s'associent au projet « L'alimentation comme levier d'égalité », mené par l'ESS (Écosolidaires) de Fougères.

Au programme :

- Temps de préparation du déjeuner le matin au PSS,
- Repas partagé le midi à la Maison neuve à Chauvigné,
- Des témoignages vidéos l'après-midi mettant en valeur des femmes du territoire suivis d'une table ronde avec des professionnels de santé.

Places limitées

Inscriptions :

Stéphanie Gautier, Référente Famille 06 46 81 42 72

Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

Atelier « Les écrans en famille »

Mardi 22 octobre de 18h30 à 20h30

PSS | **gratuit**



Parents Paroles et le service Famille de Couesnon Marches de Bretagne vous convient à un moment familial pour mieux vivre les écrans en famille. Venez avec vos enfants échanger conseils et astuces.

Mathilde Mercier, de Souris Grise, animera l'atelier.

Temps repas « pizza » offert.

Places limitées

De 7 à 12 ans

Inscriptions :

Stéphanie Gautier, Référente Famille 06 46 81 42 72

Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

Atelier Parents-enfants Halloween

Mercredi 23 octobre de 14h30 à 17h

PSS | **gratuit**



Séverine Arbib, ludothécaire, et Stéphanie Gautier, référente Famille, vous proposent un atelier créatif sur le thème d'Halloween.

Places limitées

Inscriptions :

Stéphanie Gautier, Référente Famille 06 46 81 42 72
Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

Un moment pour soi

Mardi 26 novembre à partir de 19h

PSS | **gratuit**

Venez partager un temps d'échange et de discussion entre parents. Repas partagé (raclette) avec Stéphanie Gautier, référente Famille, et Marilyne Mary. Moment convivial garanti.

Places limitées

Inscriptions :

Stéphanie Gautier, Référente Famille 06 46 81 42 72
Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

Calendrier de l'Avent

Du lundi 2 décembre au 20 décembre

aux horaires d'ouverture du PSS

PSS | **gratuit**

Le centre Social Couesnon Marches de Bretagne propose son calendrier de l'Avent à l'accueil du Pôle Social et Solidaire.

Ouvert à tous les habitants du territoire

ACCÈS AUX DROITS

VIE SOCIALE

PARENTALITÉ

PETITE ENFANCE

ENFANCE

JEUNESSE

PSS

Activités familles

Cinéma en famille

Mercredi 6 novembre de 13h30 à 17h

CINÉMA LE CLUB À FOUGÈRES | **Tarif selon quotient familial**

Parents et enfants, venez partager une séance de cinéma (proposition des films à l'affiche 15 jours avant la séance)

Possibilité de transport sur inscription

Places limitées

Inscriptions :

Stéphanie Gautier, Référente Famille 06 46 81 42 72

Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

Ateliers Parents-enfants Cuisine

Mercredis 18 septembre, 9 octobre, 20 novembre, 11 décembre et 18 décembre de 14h à 16h

18 SEPTEMBRE, 20 NOVEMBRE ET 18 DÉCEMBRE AU PSS / 9 OCTOBRE ET 11 DÉCEMBRE À L'ESCC | **gratuit**



Venez cuisiner avec votre enfant dans une ambiance conviviale. Ateliers animés par l'atelier d'Agnès et la référente Famille. Au menu :

- le 18 septembre : des goûters pour la rentrée
- le 9 octobre : des beignets salés et une mousse au chocolat à base d'un ingrédient mystère
- le 20 novembre : les goûts et les saveurs dans tous les sens.
- le 11 décembre : la bûche de Noël.

- le 18 décembre : les macarons de Noël.

Places limitées

Inscriptions :

Stéphanie Gautier, Référente Famille 06 46 81 42 72

Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

Ateliers Terre

**Mercredis 30 octobre et
27 novembre** de 14h à 16h30

30 OCTOBRE À L'ESCC ET 27 NOVEMBRE AU PSS | **gratuit**

Parents et enfants, venez partager un moment convivial. Deux ateliers d'argile avec une professionnelle sont proposés. Au programme :

- le 30 octobre : visage et masque.
- le 27 novembre : photophore pour la table de Noël.

Places limitées

Inscriptions :

Stéphanie Gautier, Référente Famille 06 46 81 42 72

Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

Spectacle de Noël

Samedi 7 décembre 15h15

AUDITORIUM DE L'ESCC | **gratuit**



Parents Paroles et le service Famille vous proposent un spectacle de musique et marionnettes, tout public, nommé « Le Cadeau du père Noël ».

« C'est bientôt Noël et comme tous les ans, le père Noël est débordé. Tout seul et tant de jouets à fabriquer ! Le père Noël en a assez ! Heureusement cette année il a la bonne idée de fabriquer un petit bonhomme de chiffon qui va prendre vie. »

Petits et grands vous pourrez écrire au père Noël puisqu'une boîte aux lettres sera mise à disposition. Après ce spectacle, proposé par la Compagnie The Save Prod (40 min), un goûter de Noël sera offert.

Places limitées

Inscriptions :

Stéphanie Gautier, Référente Famille 06 46 81 42 72
Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

Activités seniors

Cinéma

Un Mardi par mois de 13h40 à 17h

Cinéma Le Club à Fougères | **5 euros la séance**

Jean-Luc, bénévole du centre social, vous amène au cinéma en minibus. Départ au PSS.

Places limitées

Inscriptions :

Stéphanie Gautier, Référente Famille 06 46 81 42 72
Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

Gym douce

Les jeudis 26 septembre, 3 octobre, 17 octobre, 7 novembre, 21 novembre, 5 décembre et 12 décembre de 11h à 12h

26 SEPTEMBRE, 17 OCTOBRE, 21 NOVEMBRE ET 12 DÉCEMBRE AU PSS / 3 OCTOBRE, 7 NOVEMBRE ET 5 DÉCEMBRE À L'ESCC | **gratuit**



Le service Famille de Couesnon Marches de Bretagne vous propose une activité Gym douce avec Élodie Cousin, enseignante en activité physique adaptée de la CPTS (communauté professionnelle territoriale de santé).

Places limitées

Inscriptions :

Stéphanie Gautier, Référente Famille 06 46 81 42 72
Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

Sortie à la journée à Saint-Servan

Lundi 7 octobre

SAINT-SERVAN - SAINT-MALO | **Tarif selon quotient familial**

Promenade découverte de la cité d'Alet, marquée par l'Histoire, et ses alentours.

Places limitées

Inscriptions : Stéphanie Gautier, Référente Familles 06 46 81 42 72 / et Marilyne, accueil PSS 02 99 97 17 18

Marché de Noël à Rennes

Vendredi 20 décembre à 13h30

RENNES | **gratuit**

Visite du Marché de Noël.

Départ 13h30 du PSS

Places limitées

Inscriptions :

Stéphanie Gautier, Référente Famille 06 46 81 42 72

Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

Ludothèque

Activités pour tous

Jeu sur place et prêt de jeu

D'octobre à juin :

le mardi de 16h30 à 18h30

MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit**

le mercredi de 10h à 12h30 et de 15h à 18h

PSS | **gratuit**

le vendredi de 16h30 à 19h

MÉDIATHÈQUE DE SAINT-GERMAIN-EN-COGLÈS | **gratuit**

le samedi de 14h à 17h

MÉDIATHÈQUE DE MAEN ROCH | **gratuit**

Espace aménagé pour jouer et emprunter des jeux et des jouets.

Infos : ludotheque@couesnon-marchesdebretagne.fr / 06 43 23 90 03

Soirée jeu

Samedi 12 octobre à partir de 19h et
Samedi 23 novembre à partir de 20h

ACCUEIL DE LOISIRS PERCEVAL | **gratuit**



Les ludothécaires, Séverine Arbib et Valentin Gavard, ainsi que les bénévoles de la ludothèque vous proposent de se retrouver pour jouer ensemble.

Vous pouvez apporter vos jeux et quelque chose à manger et à boire pour le partager

Infos : ludotheque@couesnon-marchesdebretagne.fr / 06 43 23 90 03

Café Jeux Seniors

Mardis 29 octobre, 26 novembre, 17 décembre de 14h à 16h

PSS | **gratuit**

Les ludothécaires, Valentin Gavard et Séverine Arbib, vous proposent de partager un moment convivial autour de jeux divers.

Infos : ludotheque@couesnon-marchesdebretagne.fr / 06 43 23 90 03

Quinzaine du jeu

De 19 novembre au 30 novembre

SUR LE TERRITOIRE | **gratuit**

Jeu'déambule dans tous les sens. La Quinzaine du jeu s'installe sur tout le territoire avec des espaces de jeux et des activités pour tous. Programme complet sur Couesnon-mb.fr et à l'accueil du PSS.

Infos : ludotheque@couesnon-marchesdebretagne.fr / 06 43 23 90 03

Projets des habitants

Théâtre

Mardi 19 septembre 18h

PSS | **gratuit**

Philippe Duhard, membre du comité d'habitants, vous propose une réunion d'information pour échanger ensemble sur un projet de théâtre pour les habitants du territoire.

Infos et réservations : Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

Comité des habitants

Mardi 1^{er} octobre 19h

PSS | **gratuit**

Le centre social intercommunal propose un temps d'échange pour connaître vos envies, vos projets et vous accompagner dans la mise en œuvre.

Infos : Marilyne, accueil PSS 02 99 97 17 18

Après-midi Belote

Mardis 29 octobre, 26 novembre, 17 décembre de 14h à 16h

PSS | **gratuit**

Le comité d'habitants et Stéphanie Gautier, référente Famille, vous proposent de partager un moment convivial autour de jeux divers et des parties de cartes (belote).

Inscriptions :

Stéphanie Gautier, Référente Famille 06 46 81 42 72
Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

Concours de soupe

Samedi 14 décembre

PSS | **gratuit**



Au programme de cet après-midi en famille : concours de soupe, jeux, cinéma, ateliers et dégustations.

Les participants devront mettre en avant les produits de saison avec les producteurs locaux.

Les organisateurs de Com'soupe proposeront en lien avec la médiathèque d'Antrain la projection d'un film.

Infos : ludotheque@couesnon-marchesdebretagne.fr / 06 43 23 90 03, 02 99 98 78 12

Réservations : Marilyne Mary, accueil PSS 02 99 97 17 18

PETITE ENFANCE

Multi-accueils

Atelier Parents-enfants : Périple conté au parc animalier

Samedi 28 septembre de 10h à 10h45

PARC ANIMALIER DE TREMBLAY (VAL-COUESNON)

Embarquez pour un périple conté au cœur du parc afin de découvrir les animaux.

De 0 à 3 ans

Avec L'Ilot famille

Inscriptions : 02 99 95 30 67

Atelier Parents-enfants : Cuisine

Samedi 7 décembre de 10h à 11h

MULTI- ACCUEIL « L'ÎLOT CÂLIN », VAL-COUESNON

De 18 mois à 3 ans

Avec L'Ilot famille

Inscriptions : 02 99 95 30 67



CONTACT

PSS

3, rue Jean-Marie Laloy
35560 Antrain,
Val-Couesnon

TÉL 02 99 97 17 18

MAIL accueilpss@couesnon-
marchesde.bretagne.fr



MOBILITÉ

Un problème de déplacement ?

Contactez le PSS.
Une solution peut être envisagée !



PROGRAMME

Le programme est susceptible d'être modifié **en raison des conditions météorologiques.**



Suivez toutes les actualités sur



couesnon-mdb.fr



@CouesnonMB

@CultureCouesnonMarchesdeBretagne

@service.jeunesse.couesnon.marches.de.bretagne



Couesnon Marches de Bretagne

nos partenaires du prog



Directeur de la publication Christian Hubert **Rédaction** Pôle Cohésions sociales **Conception maquette** Bertrand Grousset **Réalisation** Service communication **Impression** Arc-en-Ciel Tirage 700 ex. **Crédits** Thomas Crabot, services communautaires, Adobe Stock, Freepik **Ne pas jeter sur la voie publique**

Du 12/09 au 8/11	Boutique éphémère « La Bébéthèque »	horaires d'ouverture du PSS	PSS
Un mardi par mois	Cinéma	13h40-17h	Le Club à Fougères
Sept. à déc.	Cours d'anglais	lundis : 15h-16h30 et jeudis : 9h30-11h	PSS
Sept. à déc.	Permanences du bus « It'In »		Territoire
Oct. à juin	Jeu sur place et prêt de jeu		Territoire
Du 18/11 au 6/01	Boutique éphémère « Troc-Jeux »	horaires d'ouverture du PSS	PSS

Septembre

Ma	10	Réparation de vélos	14h30-16h30	PSS
Ma	10	Atelier cuisine	9h45-14h	ESCC
L	16	Atelier couture	14h-16h	ESCC
Me	18	Atelier Parents-enfants	14h-16h	PSS
J et S	19 et 21	Utiliser l'application Visiorando	19 septembre : 11h-12h	PSS le 19 sept. et Hors les murs le 21 sept.
J	19	Théâtre	18h	PSS
J	26	Gym douce	11h-12h	PSS
J	26	Café numérique	14h30-16h30	Médiathèque Bazouges-la-Pérouse
J	26	Atelier cuisine	9h45-14h	PSS
S	28	Atelier Parents-enfants	10h-10h45	Parc animalier de Tremblay
L	30	Café numérique	10h-11h	PSS

Octobre

Ma	1^{er}	Comité des habitants	19h	PSS
J	3	Gym douce	11h-12h	ESCC
L	7	Sortie à la journée seniors		Saint-Servan
L	7	Gérer ses dossiers et fichiers	10h-12h	PSS
Ma	8	Réparation de vélos	14h30-16h30	PSS
Ma	8	Conférence-atelier : Arnaques en ligne	18h-20h	Médiathèque de Maen Roch (ESCC)
Ma	8	Atelier cuisine	9h45-14h	ESCC

Me	9	Atelier Parents-enfants	14h-16h	ESCC
Me	9	Conférence-atelier : Arnaques en ligne	18h-20h	PSS
S	12	Soirée jeu	à partir de 19h	Accueil de loisirs Perceval
L	14	Atelier couture	14h-16h	ESCC
L	14	Vérifier ses droits sociaux	14h-16h	PSS
Ma	15	L'alimentation comme levier d'égalité		La Maison neuve à Chauvigné
Ma	15	Café discut'	14h-16h30	PSS
Ma	15	Réunion info : la rénovation énergétique	18h-19h30	ESCC
Me	16	Café info : l'emploi à domicile	15h30-18h30	ESCC
J	17	Créer un compte France connect	9h-12h	PSS
J	17	Gym douce	11h-12h	PSS
Ma	22	Les écrans en famille	à partir de 18h30	PSS
Me	23	Atelier Parents-enfants	14h30-17h	PSS
L	28	Télécharger et envoyer une pièce jointe par mail	10h-12h	PSS
Ma	29	Café Seniors et Belote	14h-16h	PSS
Me	30	Atelier Terre	14h-16h30	ESCC
J	31	Organiser ses photos avec le numérique	14h30-16h30	Médiathèque Bazouges-la-Pérouse
J	31	Atelier cuisine	9h45-14h	PSS

Novembre

Ma	5	Café numérique	17h-18h	Médiathèque de l'ESCC
Me	6	Cinéma en famille	13h30-17h	Le Club à Fougères
J	7	Gym douce	11h-12h	ESCC
J	7	Popote en vadrouille	14h-16h30	PSS
Ma	12	Réparation de vélos	14h30-16h30	PSS
Ma	12	Atelier cuisine	9h45-14h	ESCC
L	18	Atelier couture	14h-16h	PSS
Du 19/11 au 30/11		La quinzaine du jeu		Territoire

Me	20	Atelier Parents enfants	14h-16h	PSS
J	21	Popote en vadrouille	10h-16h	PSS
J	21	Gym douce	11h-12h	PSS
S	23	Soirée jeu	à partir de 20h	Accueil de loisirs Perceval
L	25	L'achat sécurisé sur Internet	10h-12h	PSS
Ma	26	Café Seniors et Belote	14h-16h	PSS
Ma	26	Un moment pour soi	19h	PSS
Me	27	Atelier Terre	14h-16h30	PSS
J	28	Atelier cuisine	9h45-14h	Au PSS
J	28	Transférer ses photos vers son ordinateur	14h30-16h30	Médiathèque de Bazouges-la-Pérouse

Décembre

	Du 2/12 au 20/12	Calendrier de l'Avent	horaires d'ouverture du PSS	PSS
L	2	Acheter un billet de train en ligne	10h-12h	PSS
J	5	Gym douce	11h-12h	ESCC
J	5	Popote en vadrouille	14h-16h30	PSS
S	7	Atelier Parents-enfants	10h-11h	Multi-accueil L'îlot Câlin
S	7	Spectacle de Noël	15h15	ESCC
L	9 et 16	Rédiger un livre de recette de Noël avec le numérique	10h-12h	PSS
Ma	10	Atelier cuisine	9h45-14h	ESCC
Ma	10	Réparation de vélos	14h30-16h30	PSS
Me	11	Atelier Parents-enfants	14h-16h	ESCC
J	12	Gym douce	11h-12h	PSS
J	12	Découverte de l'impression 3D	14h-17h	Fablab de Maen Roch
S	14	Concours de soupe		PSS
L	16	Atelier couture	14h-16h	PSS
Ma	17	Café Seniors et Belote	14h-16h	PSS
Me	18	Atelier Parents-enfants	14h-16h	PSS
J	19	Atelier cuisine	9h45-14h	PSS
V	20	Marché de Noël	13h30	Rennes