

### VENTE GRAINES BIO POUR LES OISEAUX

Ne manquez pas l'opportunité de faire plaisir à vos amis à plumes.



2 € les 500 grammes

Où ? Dans le patio de l'Espace Bel Air

Quand ? Aux horaires d'ouverture du Centre social des Marais

### CONCOURS DE SOUPE

Samedi 15 février 2025

Place de la Poste

Une délicieuse rencontre se prépare : le **samedi 15 février de 11h00 à 12h00**, venez goûter et élire la meilleure soupe, place de la Poste. Plusieurs équipes participent, dont le Centre social des Marais.

Renseignements auprès de Angélique VIGNON au 02.99.62.79.84

### STAGES YOGA

Du 18 au 20 février 2025,  
de 10h00 à 12h00

Espace Bel Air du Centre social des Marais

Stéphanie DEPERNE, professeure de yoga, vous propose de participer à des stages de yoga.

Ce deuxième stage vise à dynamiser le corps à travers des postures, des mouvements ciblés et de la respiration. Il permet de renforcer les muscles, améliorer la mobilité et développer l'endurance.

Ce renforcement physique aide à établir une meilleure connexion au corps, à ressentir plus de stabilité intérieure et à favoriser un état de bien-être.

Ce stage contribue ainsi à renforcer à la fois la stabilité physique et mentale, tout en favorisant l'ancrage et la présence.

Inscription au Centre social des Marais

### ATELIER CUISINE

Vendredi 28 février 2025  
de 9h30 à 14h30 - Espace Bel Air

Venez préparer et partager un déjeuner végétarien et convivial ! Comment remplacer, simplement, les protéines animales dans notre alimentation ? Profitez des conseils de Mademoiselle Potiron, cuisinière Bio itinérante, qui vous guidera pendant la séance.

Sur inscription. 7€ par personne. Adultes.

Renseignements auprès de Angélique VIGNON au 02.99.62.79.84



### ATELIERS EN FAMILLE

Mardi 11 février 2025 : Masques de Carnaval

à 14h30 avec un goûter

1,70 € par enfant - de 3 à 10 ans

- à l'Espace Bel-Air.

Jeudi 13 février 2025 : Pancakes et gourmandises

à 14h30 - 1,70 € par personne - de 3 à 10 ans

- à l'Espace Bel-Air.

Inscription au Centre Social des Marais

Renseignements auprès d'Angélique VIGNON au 02.99.62.79.84

### GARDE-MANGER SOLIDAIRE

Ensemble, nourrissons la solidarité !

Un garde-manger a été installé dans le patio du Centre Social des Marais à l'Espace Bel-Air. Il est possible d'y déposer des denrées alimentaires, des produits d'hygiène et des produits ménagers.

Les produits déposés sont récoltés une fois par semaine à destination de l'Epicerie Sociale et Solidaire.

### SOIRÉE PLAY'ON

Une soirée Play'on est organisée par la Médiathèque en partenariat avec la Passerelle et la Ludothèque du Centre Social et Culturel des Marais.

Un moment convivial pour partir à la découverte des jeux de société, des jeux vidéos et/ou les deux en même temps !

Rendez-vous le **Vendredi 28 février 2025 de 18h00 à 20h30**  
à la Médiathèque de Vern sur seiche !

Gratuit, de 8 à 11 ans - Sur inscription à la Médiathèque - Repas offert.

### INFORMATIONS Bafa

Samedi 1er mars 2025

De 10h30 à 12h00

La Passerelle - Service Infojeunes

Information collective sur la formation, les démarches, les aides possibles. Venez poser toutes vos questions sur le Bafa.

Accès libre et gratuit, sans inscription.



# AGENDA

LE CENTRE SOCIAL DES MARAIS



## LUDOTHÈQUE

Horaires d'ouverture - période scolaire :

Mardi : de 16h30 à 18h00.

Mercredi : de 14h00 à 18h00.

Samedi : de 15h00 à 18h00 + samedi 8 février 2025 de 10h00 à 12h00.

Horaires d'ouverture - période de vacances :

Mercredi : de 14h00 à 18h00.

## Café Langues

### • Café Langues Espagnol :

Le samedi 15 février, à 11h00 à la Médiathèque du Volume.

### • Café Langues Allemand :

Le samedi 15 février, à 11h00 au café Le Canap, 5 Place de La Poste..

### • Café Langues Anglais :

Le samedi 22 février, à 11h00 au Café Le Canap, 5 Place de La Poste.

## Permanence juridique et conseil notarial

Les lundis 17 février et 17 mars 2025.

Prise de rendez-vous au 02.99.62.83.27 avec :

Maître DE MOY, Avocat, pour la permanence juridique,

Maître GONZALEZ, Notaire, pour la permanence de conseil notarial.

## Permanence CAF - service social

Tous les mardis, renseignements au 02.99.53.97.85

## Permanence numérique et écrivain public

Sur rendez-vous au 02.99.62.83.27

## Permanence Cité et Médiation

*Médiation pour des problèmes de voisinage*

Sur rendez-vous au 02.99.62.83.27

## Vie Libre

Accueil et aide pour les problèmes liés à l'alcool,

Tous les premiers samedis du mois à l'Espace Bel-Air.

Prochaines dates : samedis 8 février et 8 mars de 10h00 à 12h00.

## ATELIER CUISINE

**Appel aux cuisiniers amateurs**

Nous mettons à disposition la cuisine pour vous permettre de faire découvrir une culture, des traditions ou tout simplement votre savoir-faire, en petits groupes. Nous pouvons vous accompagner dans l'organisation.

## BABY SITTING

Vous souhaitez faire garder votre enfant ?

Un fichier de jeunes disponibles pour faire du baby-sitting est consultable au SIJ (Service Info Jeunes) à la Passerelle.

N'hésitez pas à vous renseigner !

## LES MARDIS DU CLUB

**ACTIVITÉS SENIORS**

Les Mardis du Club sont un rendez vous hebdomadaire qui a lieu les mardis de 14h00 à 17h00 pour les séniors.

Ces temps de rencontre autour des jeux (belote, scrabble, etc...) permettent également de partager des temps conviviaux autour d'évènements festifs.

RDV à la Salle des Fêtes.

*Renseignements au Centre social et culturel des Marais.*

## REPAS POT AU FEU

**Mardi 04 mars 2025 à 12h30,**

**Salle des fêtes de Vern sur Seiche**



Moment convivial à **destination des séniors** et animé par Claudine PLIHON (accordéon, synthé et chant).

**Inscription jusqu'au vendredi 21 février 2025** aux Mardis du Club ou au Centre des Marais.

20€ pour les adhérents du Centre social des Marais

25€ pour les non adhérents

*Renseignements : Martine HAMON au 02.99.62.83.27*

## LES ASSOCIATIONS

### ASSOCIATION PÉPITES D'ARTS

**Vous propose des ateliers de rencontres créatives et conviviales.**

Les **Mercredis du Crochet** pour les enfants de plus de 8 ans.

De 17h00 à 18h00 : les 05 février et 12 mars 2025

(20 €/atelier/enfant).

Les **Judis Croch'thé** pour Adultes de 14h00 à 16h30 :

Les 06 février et 13 mars 2025 (35 €/atelier/adulte).

Les **Ateliers Artistiques (Parents/enfants)** de 14h00 à 17h00.

Le samedi 1er février : Collage Inspiration Picasso (+ de 6 ans)

Le samedi 22 mars : Ecriture/dessin/composition végétale (+ 8 ans)

Les **Stages Vacances de février** (enfants) de 14h00 à 17h00.

Le jeudi 13 février : Initiation à la linogravure (+ 8 ans)

55€ - matériel fourni (animé par Maëlle Bastard)

Le vendredi 14 février : Le portrait Pastels & crayons (+ 6 ans)

35€ - matériel fourni (animé par Céline Conti)

*Adhésion à l'Association : 10 €/an.*

*Renseignements et inscription : Céline Conti 07.81.26.63.49.*

[assoepitesdarts35@hotmail.com](mailto:assoepitesdarts35@hotmail.com)

### MÉDITATION POUR TOUS



Pratique d'une méditation assise, immobile et silencieuse, dans un esprit laïc, **les mardis de 19h00 à 20h00 et les samedis de 10h00 à 11h00.**

Une matinée complète de méditation sera proposée le **samedi 1er février 2025 de 9h00 à 12h00** avec une pause café-échanges.

*A La Ferme de La Touche.*

*Renseignements : Bernard FILÂTRE au 07.81.94.79.40*

### BISTROT MÉMOIRE

**Mardi 11 février** : Intervention de la coopérative funéraire de Rennes avec la coop funéraire de Rennes et l'équipe du bistrot mémoire.

**Mardi 25 février** : Vie affective, relationnelle et sexuelle avec une sage femme de la Maison de Santé et l'équipe du Bistrot mémoire.

*De 14h30 à 17h00, au Café Le Canap, 5 Place de La Poste à Vern-sur-Seiche - Gratuit et ouvert à tous, entrée libre.*

*Maud PATRIS: 07.62.81.65.27 / Mona KROB-STEFFAN : 06.49.71.92.64*