

Une publication
de la communauté de communes
Couesnon
Marches de Bretagne



du centre
social
prog
le



animations
2^e semestre 2025

septembre
octobre
novembre
décembre

ACCÈS AUX DROITS

Ateliers numériques

Activités pour tous

Découverte de l'ordinateur et des objets numériques

Lundi 22 septembre de 10h à 12h

PSS | **gratuit**

Prendre en main l'ordinateur, la souris, le clavier, le smartphone et la tablette. Comprendre les différences et le vocabulaire de base.

Ouvert à tous.
Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18



Permanences du conseiller numérique

Les jeudis 25 septembre
et 27 novembre de 14h à 17h

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

Accompagnement individuel et échanges sur vos préoccupations liées au numérique.

Ouvert à tous, sans réservation
Infos : 06 19 18 42 47

Organiser et retrouver ses documents et photos

Lundi 29 septembre de 10h à 12h

PSS | **gratuit**

Créer, ranger, déplacer, renommer et supprimer des dossiers et fichiers. Ranger ses photos.

Ouvert à tous.
Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18

Google Maps et Waze

Mardi 30 septembre de 16h à 18h

ESCC | **gratuit**

Découvrir comment trouver un itinéraire avec Google Maps et Waze.

Pré-requis : bases de la tablette et du smartphone, savoir naviguer sur internet.

Ouvert à tous.
Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18



Naviguer sur Internet et faire des recherches efficaces

Lundi 6 octobre de 10h à 12h

PSS | **gratuit**

Découvrir le navigateur, utiliser un moteur de recherche, comprendre les liens et onglets, trouver une information fiable.

Ouvert à tous.
Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18

Découvrir Scratch Jr.

Mardi 7 octobre de 17h à 19h

ESCC | **gratuit**

Venez découvrir Scratch Jr, un langage d'introduction à la programmation qui permet aux enfants (à partir de 5 ans) de créer leurs propres histoires interactives et leurs propres jeux. N'hésitez pas à venir avec votre tablette ou smartphone.

Ouvert à tous, sans réservation.

Infos : 06 19 18 42 47

Créer et gérer des mots de passe sûrs

Lundi 13 octobre de 10h à 12h

PSS | **gratuit**

Créer et gérer des mots de passe sûrs, reconnaître les arnaques et les publicités, sécuriser ses appareils.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18

Envoyer un mail avec une pièce jointe

Lundi 20 octobre de 10h à 12h

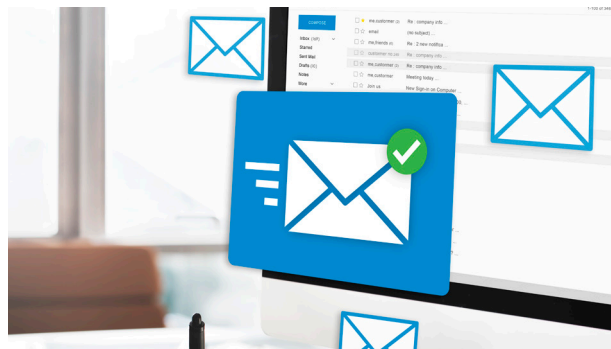
PSS | **gratuit**

Créer un compte, envoyer, recevoir, répondre et transférer un mail, envoyer une pièce jointe.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18



Conférence-atelier : Arnaques en ligne, tous concernés

Mardi 21 octobre de 19h à 21h

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

Judi 30 octobre de 19h à 21h

ESCC | **gratuit**

Parfois, les arnaques en ligne sont tellement bien préparées, que nous pourrions tous nous faire avoir. Pour éviter cela, venez assister à la conférence-atelier, co-animée par Flavio Ficara, conseiller numérique, et Sarah Offret, juriste et écrivaine publique.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18

Gérer sa boîte mail et éviter les spams

Lundi 27 octobre de 10h à 12h

PSS | **gratuit**

Ranger ses messages, créer des dossiers, supprimer et archiver, repérer les mails suspects.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18

Jeux sur tablette

Mardi 28 octobre de 15h à 18h30

ESCC | **gratuit**

Parents et enfants, venez découvrir différents jeux et applications éducatives (Okoo, Quiver...)

Ouvert à tous, sans réservation.

Infos : 06 19 18 42 47

Transférer, classer et partager ses photos

Lundi 3 novembre de 10h à 12h

PSS | **gratuit**

Depuis un appareil photo, une clé USB ou un smartphone. Envoyer des photos par mail ou via un service cloud.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18

Acheter et vendre sur Le Bon Coin

Mardi 4 novembre de 16h à 18h

ESCC | **gratuit**

Venez découvrir le site «Le Bon Coin» pour acheter et vendre sur Internet, entre particuliers.

Pré-requis : savoir naviguer sur Internet

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18

Smartphone et Tablette : installer une appli utile

Lundi 10 novembre de 10h à 12h

PSS | **gratuit**

Installer et désinstaller une application, personnaliser les réglages.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18

Découverte de Whatsapp

Lundi 17 novembre de 10h à 12h

PSS | **gratuit**

Découverte de Whatsapp : écrire, passer des appels, créer un groupe. Amenez votre matériel (pc, tablette, smartphone)

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18

Ecrire et mettre en page un document simple

Lundi 24 novembre de 10h à 12h

PSS | **gratuit**

Créer un document texte, mise en forme basique (titre, liste, gras, centré), sauvegarder et imprimer.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18



Acheter un billet de train en ligne

Mardi 25 novembre de 16h à 18h

ESCC | **gratuit**

Découvrez comment acheter un billet de train sur les sites SNCF et Ouigo.

Un entraînement sera proposé, sans validation ni paiement réel.

Pré-requis : savoir naviguer sur Internet

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18



Créer un projet numérique (carte de vœux, affiche, album photo, fiche de recette...)

Les lundis 1^{er} décembre

et 8 décembre de 10h à 12h

PSS | **gratuit**

Utiliser Canva ou une application simple pour créer une carte de vœux, une affiche ou un montage photo.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18

Utiliser Blablacar

Mardi 2 décembre de 16h à 18h

ESCC | **gratuit**

Venez apprendre à réserver un trajet en covoiturage sur le site Blablacar.

Pré-requis : savoir naviguer sur Internet

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18

Découverte de loisirs numériques et contenus culturels

Lundi 15 décembre de 10h à 12h

PSS | **gratuit**

Visiter un musée virtuel, écouter de la musique ou des podcasts, regarder des vidéos, écouter la radio en ligne.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18

Rédiger une fiche de recette avec son ordinateur

Jeudi 18 décembre de 14h30 à 16h30

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

Venez rédiger vos meilleures recettes avec votre ordinateur. N'hésitez pas à apporter de quoi se sustenter !

Pré-requis : savoir utiliser son clavier et sa souris

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos : 06 19 18 42 47 **Réservations :** 02 99 97 17 18

ANIMATION VIE SOCIALE

Animations famille

Activités pour tous



Réparation de vélos

Les mardis 9 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 9 décembre de 14h30 à 16h30

PSS | **gratuit**

Atelier animé par les bénévoles du Centre social.

Ouvert à tous.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles, Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

Promenade découverte des plantes sauvages

Dimanche 21 septembre de 10h à 12h

DÉPART DU PSS | **gratuit**

Partez à la découverte des plantes sauvages du bourg d'Antrain avec le comité d'habitants.

Apprenez à les reconnaître, les nommer et découvrir leurs usages.

Ouvert à tous.

Infos : Majid Sadek : 06 23 55 57 99

Atelier couture

Les lundis 22 septembre et 13 octobre de 14h à 16h

PSS | **gratuit**

Les lundis 17 novembre et 15 décembre de 14h à 16h

ESCC | **gratuit**

Atelier animé par Libia, bénévole du centre social.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles, Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

Atelier cuisine «la popote des potes»

Les jeudis 25 septembre, 30 octobre, 27 novembre, 18 décembre de 9h45 à 13h30

PSS | **4 euros**

Les mardis 7 octobre, 4 novembre, 2 décembre de 9h45 à 13h30

ESCC | **4 euros**

Atelier animé par Catherine et Françoise, bénévoles du centre social.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier, Référente Familles, Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

Cours d'anglais

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

PSS | **gratuit**

Atelier animé par Adona, bénévole du centre social.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles,

Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

Boutique éphémère

De septembre à décembre 2025 sur les horaires d'ouverture du Pôle Social et Solidaire

PSS | **gratuit**

La boutique éphémère du Centre Social, en partenariat avec Recycl'DonC, vous propose des vêtements de seconde main. Collection printemps-été jusqu'à mi-octobre, puis automne-hiver. Faites-vous plaisir tout en agissant pour la planète !

Ouvert à tous.

Infos : Accueil du pss : 02 99 97 17 18



Mentalement nôtre, le quiz qui répond à nos questions !

Mardi 7 octobre de 18h à 20h

PSS | **gratuit**

Mardi 14 octobre de 18h à 20h

ESCC | **gratuit**

Envie de découvrir la thématique de la santé mentale ? participez à une soirée quiz en toute convivialité ! Pot d'accueil offert. Animation organisée par le collectif de Santé Mentale du Pays de Fougères

Ouvert à tous.

Infos : Valérie Loysance 02 99 18 40 73 **Réservations :** Stéphanie Gautier Référente Familles, Accueil du pss : 02 99 97 17 18

Causerie jardin

Samedi 18 octobre de 10h30 à 12h

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

Faire ses graines : un pas vers l'autonomie.

Ouvert à tous.

Infos et réservations : Médiathèque : 09 61 63 38 53

Comité des habitants

Mardi 28 octobre de 19h à 20h30

PSS | **gratuit**

Et si la prochaine idée venait de vous ? Comme la belote, la boutique éphémère ou les balades botaniques, proposez, vous aussi, une activité !

Ouvert à tous.

Infos : Majid Sadek : 06 23 55 57 99

Atelier tricot

D'octobre à décembre, les jeudis de 14h30 à 16h

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

Venez partager un moment de tricot en toute convivialité !

Ouvert à tous.

Infos et réservations : Médiathèque : 09 61 63 38 53



Atelier généalogie

De septembre à décembre, les 2^{èmes} lundis du mois à 15h

BIBLIOTHÈQUE DE NOYAL SOUS BAZOUGES | **gratuit**

Initiez-vous à la généalogie avec M. de Sévérac.

Un atelier pour débiter vos recherches et apprendre à naviguer parmi les nombreuses ressources disponibles.

Ouvert à tous.

Infos et réservations : Maison pour tous : 02 99 73 63 02

Atelier d'écriture

D'octobre à décembre, les lundis

de 14h30 à 16h une fois par mois

et les vendredis de 18h30 à 20h une fois par mois

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

Atelier animé par Julie Lenoble, dans une ambiance collective et conviviale.

Ouvert à tous.

Infos et réservations : Médiathèque : 09 61 63 38 53

Un moment pour soi

Jeudi 27 novembre à partir de 19h

PSS | **gratuit**

Venez partager un repas d'hiver entre parents, dans une ambiance conviviale et chaleureuse !

Avec Stéphanie, référente Familles.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles,

Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18



Calendrier de l'aveut

Du lundi 1^{er} décembre

au mardi 23 décembre horaires d'ouverture du PSS

PSS | **gratuit**

Le Centre Social Couesnon Marches de Bretagne vous offre son calendrier de l'Avent ! Chaque jour, une surprise à découvrir à l'accueil du Pôle social et solidaire.

Ouvert à tous.

Infos : Stéphanie Gautier Référente Familles, Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

Activités familles

Sortie familles escalade en interieur

Mercredi 24 septembre Départ

du PSS à 13h40 ou 14h sur site

LE COMPLEXE DE LOISIRS LE F À SAINT-SAUVEUR-DES-LANDES | **tarifs selon quotient familial**

Le fun climbing, idéal pour découvrir l'escalade dès le plus jeune âge ! Venez tester des murs verticaux de plus de 7 mètres aux formes originales et amusantes.

Ouvert à tous.

Places limitées

Transport : Possibilité de transport sur inscription

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles,

Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

Lecture et jeux en famille : Et si on se posait ?

Les mercredis 1^{er} et 15 octobre de 10h à 12h30

ESCC | **gratuit**

Un temps pour se retrouver, jouer ensemble et découvrir de nouveaux jeux !

Enfants de 3 à 6 ans.

Infos et réservations : CDAS : 02 22 93 64 60

Ateliers cuisine parents enfants

Mercredi 1 octobre de 14h30 à 16h30

ESCC | **gratuit**

Venez cuisiner avec votre enfant dans une ambiance conviviale. Atelier animé par l'atelier d'Agnès et la référente famille.

Les mercredis 19 novembre

et 10 décembre de 14h30 à 16h30

PSS | **gratuit**

Venez cuisiner avec votre enfant dans une ambiance conviviale. Atelier animé par l'atelier d'Agnès et la référente famille. Thématique de novembre: cuisinons les cucurbitacées et décembre : cuisiner des entrées de fêtes.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles,

Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

Les P'tits Bouts bouquinent en famille

**Les samedis 4 octobre, 8 novembre,
6 décembre** de 10h30 à 11h15

MÉDIATHÈQUES D'ANTRAIN, MAEN ROCH.

LES PORTES DU COGLAIS, ST-HILAIRE-DES-LANDES, ST-GERMAIN-EN-COGLÈS | **gratuit**

Des moments d'éveil pour partager le plaisir des mots et des histoires en famille.

Ouvert à tous.

Infos et réservations : Auprès de votre médiathèque.

«Promenade en Baie» Au Mont Saint-Michel

Samedi 18 octobre à partir de 12h

BAIE DU MONT SAINT-MICHEL | **gratuit**

Rendez-vous à 12h sur le parking pour un pique-nique convivial (repas à apporter). Balade guidée gratuite à 14h15, départ devant l'entrée principale du Mont. Le paiement du parking est à votre charge. Prévoyez : short, marche pieds nus, vêtement chaud, ciré et change complet.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles, Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

Atelier créatif

Mardi 21 octobre de 15h à 17h

MÉDIATHÈQUE DE MAEN ROCH | **gratuit**

Des ateliers pour jouer avec la matière, les techniques et s'amuser autour de l'art.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos et réservations : Médiathèque : 02 99 18 55 25



Cinéma en famille

Mercredi 22 octobre de 13h30 à 17h

CINÉMA LE CLUB À FOGÈRES | **tarifs selon quotient familial**

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

Ouvert à tous, dès 8 ans.

Places limitées.

Transport : Possibilité de transport sur inscription

Infos et réservations : Médiathèque : 02 99 18 55 25

Soirée pyjama

Vendredi 24 octobre de 19h à 20h

MÉDIATHÈQUE D'ANTRAIN | **gratuit**

Une soirée lecture et pyjama avec les comédiens de la compagnie 3^{ème} Acte. Tenue conseillée : Pyjama, doudou et couette piloupilou !

À partir de 4 ans.

Infos et réservations : Médiathèque : 02 99 98 39 00

Goûter-lecture Halloween

Vendredi 31 octobre de 16h à 16h45

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

Des histoires pour frissonner et un goûter partagé.

À partir de 4 ans

Infos et réservations : Médiathèque : 09 61 63 38 53

Heure du conte

Les mercredis des vacances scolaires de 10h30 à 11h15

MÉDIATHÈQUES DES PORTES DU COGLAIS, ST-HILAIRE-DES-LANDES, ST-GERMAIN-EN-COGLÈS | **gratuit**

Des histoires pour s'évader, rêver, grandir ... à partager en famille ou entre amis.

À partir de 4 ans.

Infos et réservations : Auprès de vos médiathèques



Sortie Familles Patinoire

Mercredi 5 novembre

départ 13h30 du PSS ou 14h sur site

PATINOIRE LE BLIZZ RENNES | **tarifs selon quotient familial**

Parents et enfants, venez profiter d'un après-midi de

glisse et de plaisir à la patinoire !

Ouvert à tous.

Places limitées.

Transport : Possibilité de transport sur inscription

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles,
Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18



Ateliers créatifs de Noël au Festival du jeu

Samedi 15 novembre de 14h à 18h

SALLE MULTI-ACTIVITÉS DE TREMBLAY | **gratuit**

Retrouvez Parents Paroles et Stéphanie, référente familles, au Festival du Jeu organisé par la ludothèque. Ateliers créatifs de Noël pour tous. Un moment convivial en famille à ne pas manquer !

Ouvert à tous.

Places limitées

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles,
Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

Spectacle de Noël

Samedi 06 décembre de 15h15 à 15h55

AUDITORIUM DE L'ESCC | **gratuit**

Spectacle de Noël tout public : 40 minutes de magie à partager en famille ! Écrivez au Père Noël grâce à la boîte aux lettres dédiée. Des sculptures de ballons pour les enfants lors du goûter prolongeront la féerie.

Ouvert à tous.

Places limitées

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles,
Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

Histoires de Noël

Mercredi 17 décembre de 10h30 à 11h15

MÉDIATHÈQUES DE MAEN ROCH, D'ANTRAIN
ET ST-GERMAIN-EN-COGLÈS | **gratuit**

Des histoires pour rire, rêver et partager la féerie de Noël un peu avant l'heure.

À partir de 4 ans.

Places limitées.

Infos et réservations : Auprès de vos médiathèques

Activités seniors

Gym douce

**Les jeudis 18 septembre, 16 octobre,
13 novembre et 11 décembre** de 11h à 12h

PSS | **gratuit**

Le Centre Social et le service famille proposent une séance de gym douce avec Élodie Cousin, enseignante en Activité Physique Adaptée de la CPTS.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles,
Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18



Bistrot mémoire

**Les mardi 30 septembre, 28 octobre,
25 novembre et 9 décembre** de 14h à 16h

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

Des temps de partage en musique, contes, et échanges pour améliorer votre quotidien.

Ouvert à tous.

Infos et réservations : Auprès du CLIC de Haute Bretagne
02 99 98 60 23

Cinéma Le Club à Fougères

De septembre à décembre
un mardi par mois de 13h40 à 17h

CINÉMA LE CLUB À FOUGÈRES | **5 euros**

Transport effectué en minibus par Jean-Luc, bénévole du Centre Social.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles,
Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

Café Séniors et Belote

**Les mardis 14 octobre, 25 novembre
et 16 décembre** à partir de 14h

PSS | **gratuit**

Le comité d'habitants, Stéphanie, référente famille, et Valentin, ludothécaire, vous proposent de partager un moment convivial autour des jeux divers et des parties de Belote.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles, Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18



Sortie au Marché de Saint-Hilaire-du-Harcouët

Mercredi 15 octobre départ à 9h30 du PSS

SAINT-HILAIRE-DU-HARCOUËT | **gratuit**

Le temps d'une matinée, venez découvrir le marché de Saint-Hilaire-du-Harcouët. Nous mangeons sur place si vous le souhaitez, dans une ambiance conviviale !

Ouvert à tous.

Transport : Possibilité de transport sur inscription

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles, Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

Sortie à la Granjagoul

Lundi 24 novembre départ 14h du PSS

PARCÉ | **gratuit**

Découvrez La Granjagoul, maison du patrimoine oral, et plongez dans l'univers des instruments traditionnels de Haute-Bretagne : violon, accordéon, veuze...

Ouvert à tous.

Transport : Possibilité de transport sur inscription

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles, Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

<< Les Mots Modernes >>

Jeudi 11 décembre départ du PSS à 14h10 ou sur place à 14h20

ESCC | **tarifs selon quotient familial**

Venez partager un moment musical avec l'artiste David Delabrosse, pour un voyage en chanson française.

Ouvert à tous.

Transport : Possibilité de transport sur inscription

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles, Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

Ludothèque

Activités pour tous

Soirées jeux

**Les vendredis 3 octobre
et 12 décembre** à partir de 20h

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

Le samedi 25 octobre à partir de 19h

ACCUEIL DE LOISIRS PERCEVAL VAL-COUESNON | **gratuit**

Le samedi 15 novembre à partir de 20h

SALLE MULTI ACTIVITÉS TREMBLAY VAL COUESNON | **gratuit**

Ouvert à tous.

Infos : Séverine Arbib, ludothécaire, 06 43 23 90 03 / 02 99 98 78 12

Une Matinée pour Jouer, un Midi pour Partager

Mercredi 8 octobre à partir de 10h

ANTRAIN DERRIÈRE LE PSS DEVANT LE PARC ANIMALIER ET L'EHPAD | **gratuit**

Parents, enfants, grands-parents, rejoignez Séverine, ludothécaire, pour une matinée jeux en plein air.

Puis, partagez un pique-nique intergénérationnel avec Stéphanie, référente famille, et les résidents de l'EHPAD La Loysance. Apportez votre déjeuner pour un moment convivial !

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles, Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

Atelier fresque

Mardi 21 et jeudi 23 octobre

de 10h à 12h et de 14h30 à 16h30

PSS | **gratuit**

Participez à la déco du PSS en créant une fresque sur le thème de la nature ! Seul, en famille ou entre amis, venez mettre la main aux pinceaux !

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos : Séverine Arbib, ludothécaire au 06 43 23 90 03, Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

Jouer en famille ou entre amis et emprunter des jeux

A partir d'octobre, les mardis de 16h30 à 18h30

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

Les mercredis de 10h à 12h30 et de 15h à 18h

PSS | **gratuit**

Les vendredis de 16h30 à 19h

MÉDIATHÈQUES DE SAINT-GERMAINS-EN-COGLÈS | **gratuit**

Les samedis de 14h à 17h

MÉDIATHÈQUES DE MAEN ROCH | **gratuit**

Ouvert à tous.

Infos : Séverine Arbib, ludothécaire au 06 43 23 90 03 ou au 02 99 98 78 12

Café jeux

Les mardis 14 octobre, 25 novembre, 16 décembre de 14h à 16h

PSS | **gratuit**



Venez partager un moment autour de vos jeux préférés et découvrir les nouveautés de la ludothèque.

Ouvert à tous.

Infos : Séverine Arbib, ludothécaire au 06 43 23 90 03 ou au 02 99 98 78 12

Atelier de fil en aiguille

A partir d'octobre, tous les mercredis de 14h à 16h

AU PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, A ANTRAIN VAL-COUESNON ET À L'ESPACE SOCIAL ET CULTUREL COMMUN À SAINT-BRICE-EN-COGLÈS MAEN ROCH, DANS LE CAFÉ CITOYEN | **gratuit**

Débutant ou confirmé, venez partager un moment convivial.

Ouvert à tous.

Infos : Séverine Arbib, ludothécaire au 06 43 23 90 03 ou au 02 99 98 78 12

Festival du jeu : des jeux pour tous les joueurs !

Du mercredi 12 au samedi 15 novembre à partir de 10h30

SALLE MULTI-ACTIVITÉ DE TREMBLAY, VAL-COUESNON | **gratuit**

Programme complet à venir - Si vous souhaitez être bénévoles, contactez : ludotheque@couesnon-marchesdebretagne.fr - 06 43 23 90 03 ou au 02 99 98 78 12

Ouvert à tous.

Infos : Stéphanie Gautier Référente Familles, Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

Ateliers créatifs parents enfants

Les mercredis 3 et 17 décembre

de 10h à 12h et de 14h30 à 16h30

PSS | **gratuit**

Atelier Créatif, Séverine ludothécaire et Stéphanie référente famille vous proposent des ateliers créatif sur le thème de Noël.

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier Référente Familles, Accueil du pss : 06 46 81 42 72 / 02 99 97 17 18

PETITE ENFANCE

Médiathèque

Les P'tits Bouts bouquinent en famille... et avec leurs assistantes maternelles !

**D'octobre à décembre :
les jeudis ou les vendredis**

une fois par mois de 10h30 à 11h15

MÉDIATHÈQUES DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE, D'ANTRAIN, DE MAEN ROCH, DE ST-GERMAIN-EN-COGLÈS ET DE ST-HILAIRE-DES-LANDES, LES PORTES DU COGLAIS | **gratuit**

Des séances d'éveil culturel à destination des assistantes maternelles et des familles avec des lectures, comptines, jeux de doigts, marionnettes, au rythme de l'enfant. Parce que les livres, c'est bon pour les bébés !

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos et réservations : auprès de votre médiathèque

Multi-accueils

Atelier après le spectacle : Popotes et Comptines

Mercredi 26 novembre à 10h

CENTRE CULTUREL DU COGLAIS | **adultes 7€ / Enfants 5€ / gratuit pour les assistantes maternelles**

Une exploration musicale pour les (tout) petits avec percussions instrumentales, corporelles en incluant les objets du quotidien !

Ouvert à tous.

Places limitées.

Infos et réservations : au 02 99 97 17 07 / spectacle@couesnon-marchesdebretagne.fr



CONTACT

PSS

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

TÉL 02 99 97 17 18

MAIL accueilpss@couesnon-marchesde.bretagne.fr

HORAIRE L, Ma, Me : 9h-12h30 et 13h30-17h J : 9h-12h30 V : 9h-12h30 et 13h30-17h

ESCC

1 Rue Albert Camus, 35460 Maen Roch



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

Les partenaires du prog



Directeur de la publication Christian Hubert **Rédaction** Pôle Cohésions sociales **Conception maquette** Bertrand Grousset
Réalisation Service communication **Impression** ATIMCO 800 ex.
Crédits Thomas Crabot, services communautaires, Adobe Stock, Freepik **Ne pas jeter sur la voie publique**

Sept. à déc.	Boutique éphémère	horaires d'ouverture du PSS	PSS	P10
Sept. à déc.	Cinéma Le Club à Fougères	un mardi par mois de 13h40-17h	Le Club à Fougères	P17
Sept. à déc.	Cours d'anglais	lundis : 15h-16h30 et jeudis : 9h30-11h	PSS	P10
Oct. à déc.	Atelier tricot	jeudis : 14h30-16h	Médiathèque Bazouges-la-Pérouse	P11
Oct. à déc. une fois par mois	Atelier d'écriture	lundis : 14h30-16h et vendredis : 18h30-20h	Médiathèque Bazouges-la-Pérouse	P12
Oct. à déc.	Atelier généalogique	à 15h les 2 ^{èmes} lundis du mois	Bibliothèque de Noyal-sous-Bazouges	P11
À partir d' oct.	Jouer en famille ou entre amies et emprunter des jeux	mardis : 16h30-18h30 mercredis : 10h-12h30 et 15h-18h vendredis : 16h30-19h samedis : 14h-17h	Médiathèques Bazouges-la-Pérouse/PSS /St-Germain-en Coglès/Maen Roch	P20
À partir d' oct.	Café jeux	mardis : 14h-16h	PSS	P20
À partir d' oct.	Atelier de fil en aiguille	mercredis : 14h-16h	PSS/Antrain/ESCC	P21
Oct. à déc.	Heure du conte	mercredis des vacances scolaires : 10h30-11h15	Médiathèques St-Germain-en-Coglès/Des Portes du Coglès/St-Hilaire-des-Landes	P15
Oct. à déc.	Les P'tits Bouts Bouquinent en famille... et avec leurs assistantes maternelles !	jeudis ou vendredis une fois par mois de 10h30 à 11h15	Médiathèques Bazouges-la-Pérouse /Antrain/St-Germain-en-Coglès/Maen Roch/St-Hilaire-des-Landes/Des Portes du Coglès	P22

Septembre

Ma 9	Réparations de vélos	14h30-16h30	PSS	P8
J 18	Gym douce	11h-12h	PSS	P17
D 21	Promenade découverte des plantes sauvages	10h-12h	PSS	P9
L 22	Découverte de l'ordinateur et des objets numériques	10h-12h	PSS	P2
L 22	Atelier couture	14h-16h	PSS	P9

Me 24	Sortie familles escalade en intérieur	départ du PSS à 13h40 ou 14h sur site	Le complexe de loisirs le F	P13
J 25	Atelier cuisine «la popote des potes»	9h45-13h30	PSS	P9
J 25	Permanence du conseiller numérique	14h-17h	Médiathèque Bazouges-la-Pérouse	P2
L 29	Organiser et retrouver ses documents et photos	10h-12h	PSS	P3
Ma 30	Google Maps et Waze	16h-18h	ESCC	P3
Ma 30	Bistrot mémoire	14h-16h	Médiathèque Bazouges-la-Pérouse	P17

Octobre

Me 1	Atelier cuisine parents enfants	14h30-16h30	ESCC	P13
Me 1 et 15	Lecture et jeux en famille : Et si on se posait ?>	10h-12h30	ESCC	P13
V 3	Soirée jeux	20h	Médiathèque Bazouges-la-Pérouse	P19
S 4	Les P'tits Bouts bouquinent en famille	10h30-11h15	Médiathèques Les Portes du Coglès /Antrain/St-Germain-en-Coglès/Maen Roch/St-Hilaire-des-Landes	P13
L 6	Naviguer sur Internet et faire des recherches efficaces	10h-12h	PSS	P3
Ma 7	Découvrir Scratch Jr.	17h-19h	ESCC	P4
Ma 7	Atelier cuisine «la popote des potes»	9h45-13h30	ESCC	P9
Ma 7	Mentalement nôtre, le quiz qui répond à nos questions !	18h-20h	PSS	P10
Me 8	Une Matinée pour Jouer, un Midi pour Partager	10h	Antrain derrière le PSS, devant le parc animalier et l'EHPAD	P19
L 13	Créer et gérer des mots de passe sûrs	10h-12h	PSS	P4
L 13	Atelier couture	14h-16h	PSS	P9
Ma 14	Réparation de vélos	14h30-16h30	PSS	P8
Ma 14	Café jeux	14h-16h	PSS	P20
Ma 14	Mentalement nôtre, le quiz qui répond à nos questions !	18h-20h	ESCC	P10

Ma	14	Café Séniors et Belote	14h	PSS	P18
Me	15	Sortie au Marché de Saint-Hilaire-du-Harcouët	9h30	Saint-Hilaire-du-Harcouët	P18
J	16	Gym douce	11h-12h	PSS	P17
S	18	«Promenade en Baie» Au Mont-Saint-Michel	à partir de 12h	Baie du Mont Saint Michel	P14
S	18	Causerie jardin	10h30-12h	Médiathèque Bazouges-la-Pérouse	P10
L	20	Envoyer un mail avec une pièce jointe	10h-12h	PSS	P4
Ma	21	Atelier créatif	15h-17h	Médiathèque de Maen Roch	P14
Ma	21	Conférence-atelier : Arnaques en ligne	19h-21h	Médiathèque Bazouges-la-Pérouse	P4
Ma et J	21 et 23	Atelier fresque	10h-12h et 14h30-16h30	PSS	P20
Me	22	Cinéma en familles	13h30-17h	Le Club Fougères	P14
V	24	Soirée pyjama	19h-20h	Médiathèque Antrain	P15
S	25	Soirée jeux	19h	Accueil de Loisir Perceval	P19
L	27	Gérer sa boîte mail et éviter les spams	10h-12h	PSS	P5
Ma	28	Comité des habitants	19h-20h30	PSS	P11
Ma	28	Bistrot mémoire	14h-16h	Médiathèque Bazouges-la-Pérouse	P17
Ma	28	Jeux sur tablette	15h-18h30	ESCC	P5
J	30	Conférence-atelier : Arnaques en ligne	19h-21h	ESCC	P5
J	30	Atelier cuisine «la popote des potes»	9h45-13h30	PSS	P9
V	31	Goûter-lecture Halloween	16h-16h45	Médiathèque Bazouges-la-Pérouse	P15

Novembre

L	3	Transférer, classer et partager ses photos	10h-12h	PSS	P5
Ma	4	Acheter et vendre sur Le Bon Coin	16h-18h	ESCC	P5
Ma	4	Atelier cuisine «la popote des potes»	9h45-13h30	ESCC	P9
Me	5	Sortie Familles Patinoire	départ 13h30	Le Blizz Rennes	P15

S	8	Les P'tits Bouts bouquent en famille	10h30-11h15	Médiathèques Les Portes du Coglais /Antrain/ St-Germain-en-Coglès/ Maen Roch/ St-Hilaire-des-Landes	P13
L	10	Smartphone et Tablette : installer une appli utile	10h-12h	PSS	P6
Me au S	12 au 15	Festival du jeu : des jeux pour tous les joueurs !	à partir de 10h30	Salle Multi-Activité Tremblay	P21
J	13	Gym douce	11h-12h	PSS	P17
S	15	Soirée jeux	à partir de 20h	Salle Multi-Activité Tremblay	P19
S	15	Ateliers créatifs de Noël au Festival du jeu	14h-18h	Salle Multi-Activité Tremblay	P16
L	17	Découverte de Whatsapp	10h-12h	PSS	P6
L	17	Atelier couture	14h-16h	ESCC	P9
Ma	18	Réparation de vélos	14h30-16h30	PSS	P8
Me	19	Atelier cuisine parents enfants	14h30-16h30	PSS	P13
L	24	Ecrire et mettre en page un document simple	10h-12h	PSS	P6
L	24	Sortie à la Granjagoul	départ 14h PSS	Parcé	P18
Ma	25	Acheter un billet de train en ligne	16h-18h	ESCC	P7
Ma	25	Bistrot mémoire	14h-16h	Médiathèque Bazouges-la-Pérouse	P17
Ma	25	Café Séniors et Belote	14h	PSS	P18
Ma	25	Café jeux	14h-16h	PSS	P20
Me	26	Atelier après le spectacle : Popotes et Comptines	10h	Centre culturel du Coglais	P22
J	27	Permanence du conseiller numérique	14h-17h	Médiathèque Bazouges-la-Pérouse	P2
J	27	Atelier cuisine «la popote des potes»	9h45-13h30	PSS	P9
J	27	Un moment pour soi	à partir de 19h	PSS	P12

Décembre

Du 1/12 au 23/12		Calendrier de l'avent	horaires d'ouverture du PSS	PSS	P.12
L	1 et 8	Créer un projet numérique (carte de vœux, affiche, album photos, fiche de recette...)	10h-12h	PSS	P.7
Ma	2	Utiliser Blablacar	16h-18h	ESCC	P.7
Ma	2	Atelier cuisine «la popote des potes»	9h45-13h30	ESCC	P.9
Me	3 et 17	Atelier créatifs parents enfants	10h-12h et 14h30-16h30	PSS	P.21
S	6	Spectacle de Noël	15h15-15h55	Auditorium ESCC	P.16
S	6	Les P'tits Bouts bouquinent en famille	10h30-11h15	Médiathèques Les Portes du Coglais /Antrain/ St-Germain-en-Coglès/ Maen Roch/ St-Hilaire-des-Landes	P.13
Ma	9	Bistrot mémoire	14h-16h	Médiathèque Bazouges-la-Pérouse	P.17
Ma	9	Réparation de vélos	14h30-16h30	PSS	P.8
Me	10	Atelier cuisine parents enfants	14h30-16h30	PSS	P.13
J	11	Gym douce	11h-12h	PSS	P.17
J	11	«Les Mots Modernes»	14h30-15h30	ESCC	P.19
V	12	Soirées jeux	20h	Médiathèque Bazouges-la-Pérouse	P.19
L	15	Découverte de loisirs numériques et contenus culturels	10h-12h	PSS	P.8
L	15	Atelier couture	14h-16h	ESCC	P.9
Ma	16	Café Séniors et Belote	14h	PSS	P.18
Ma	16	Café jeux	14h-16h	PSS	P.20
Me	17	Histoires de Noël	10h30-11h15	Médiathèques St-Germain-en-Coglès/ Maen Roch/ Antrain	P.16
J	18	Atelier cuisine «la popote des potes»	9h45-13h30	PSS	P.9
J	18	Rédiger une fiche de recette avec son ordinateur	14h30-16h30	Médiathèque Bazouges-la-Pérouse	P.8